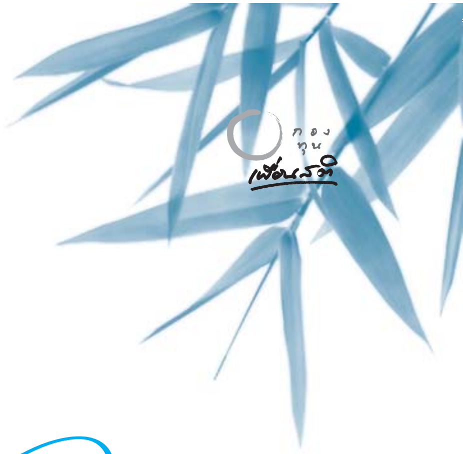


# แค่ เฝ้า ดู ก็ รู้ธรรม

“อยากเชิญชวนทุกคนที่เดินวกวนอยู่ในสังสารวัฏ
ให้มาฝึกสติรักษาใจไว้กับตัวกาย
ให้รู้อยู่กับปัจจุบัน
ให้ทันความคิด
อย่าปรุงแต่งจิต
อย่ายึดติดรูปนาม...”

ส. มหาปัญโญภิกขุ
(หลวงตาวัดป่าโสมพนัส สกลนคร)

กองทุนเพื่อนสติ

แค่เฝ้าดู ก็ รู้ธรรม

โดย ส. มหาปัญโญภิกขุ
(หลวงตาวัดป่าโสมพนัส สกลนคร)

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : ตุลาคม ๒๕๕๑

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
ส. มหาปัญโญภิกขุ.
แค่เฝ้าดูก็รู้ธรรม.__ กรุงเทพฯ : เพื่อนสติ, 2551. 192 หน้า.
1. ธรรมะกับชีวิตประจำวัน 2. วิปัสสนา. I. ชื่อเรื่อง. 294.3144
ISBN 978-974-258-308-8

จัดทำโดย **กองทุนเพื่อนสติ**
๙๘/๖๙ ถนนรามคำแหง ๙๔ แขวงสะพานสูง เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ ๑๐๒๔๐
โทรศัพท์, โทรสาร ๐๒ – ๗๒๙ – ๔๓๘๒ e-mail : friendofsati @ yahoo.com

พิมพ์บน กระดาษถนอมสายตากรีนรีด www.greenread.com



จัดจำหน่ายโดย **บริษัท ใยไหม ครีเอทีฟ กรุ๊ป จำกัด**
251/1 ถ.แฮปปี้แลนด์ คลองจั่น บางกะปิ กทม. 10240
โทรศัพท์ 0-2734-3450 (อัตโนมัติ) โทรสาร 0-2734-3414
www.yaimaibook.com

**ราคา ๑๒๙ บาท**

# คำนำ ผู้รวบรวม

การเกิดมาเป็นมนุษย์แล้วได้พบคำตอบที่ดีของชีวิต ถือว่าเป็นสิ่งที่ยากที่เราจะมีโอกาสพานพบ ยิ่งเป็นคำตอบที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ และหยุดการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารด้วยแล้ว ยิ่งเป็นสิ่งที่ยากที่จะได้ประสบพบเจอ ซึ่งแต่ก่อนเรื่องเหล่านี้แทบจะกล่าวได้ว่า ไม่มีทางเป็นไปได้ด้วยซ้ำไปในชีวิตนี้ ไม่ว่าจะมองไปทางไหน ก็ช่างดูมืดมนเสียเต็มประดา เพราะมองไม่เห็นเลยว่าจะมีใครมาชี้นำทาง เพื่อให้เราใช้เป็นทางเดินเพื่อตามหาสิ่งที่ควรค่าต่อการเกิดมา

ครั้นต่อมาเมื่อได้พบว่า คำตอบที่เราเคยรู้สึกว่าไม่มีทางเป็นไปได้นั้นมีอยู่ โดยมีกรอบของการศึกษาที่เป็นศาสตร์แห่งชีวิตที่เราเรียกว่า **"พระพุทธศาสนา"** ทำให้ความหวังที่จะเดินออกจากวัฏฏสงสารนั้นเปิดกว้างขึ้น ทำให้มีโอกาสเลือกได้ว่า จะเอายังไงกับชีวิตนี้มีมากขึ้นกว่าเดิม เป็นคำถามที่ซ้อนขึ้นมา ท่ามกลางความหวังจากคำสอนของพระพุทธองค์

จวบจนวันหนึ่งซึ่งนับว่าเป็นบุญของผู้เขียน ที่ได้รู้จักกับบุคคลผู้มาช่วยพลิกชีวิต ให้มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี ซึ่งผู้เขียนเรียกท่านว่า **"หลวงตา"** ผู้ซึ่งว่าเป็นครูที่ช่วยชี้ทางสว่างให้ตั้งแต่วัยเยาว์ตราบจนปัจจุบัน หลวงตาสุริยา มหาปัญโญ ช่วยให้ผู้เขียนได้เรียนรู้ที่จะศึกษาชีวิตของตนเองให้เข้าใจในหลายๆ เรื่อง โดยเฉพาะการพัฒนาชีวิตเพื่อนำไปสู่หนทางแห่งการดับทุกข์ด้วยหลักวิปัสสนา

วิธีการเจริญสติที่หลวงตาใช้สอน และใช้เป็นแนวทางในการฝึกฝนผู้เขียนและคณะศิษย์ทั้งหลาย ถูกเรียกขานว่า **"การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว"** โดยมีหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ เป็นผู้สร้างวิธีการให้เกิดเป็นรูปแบบขึ้น แต่ก็ชื่อว่าเป็นแนวคำสอนที่อยู่ในกรอบของการรู้ ตื่น เบิกบาน ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์

ยิ่งเมื่อเจริญสติจนภาวะรู้ ตื่น เบิกบานในจิตเติบโตขึ้น การเข้าไปรู้อารมณ์ที่เข้ามากระทบจิต จะไม่ใช่ปัญหาที่ทำให้หนักใจเช่นแต่ก่อน เพราะยิ่งมีสติรู้เท่าทันอารมณ์มากเท่าใด ความจริงที่เป็นปรมัตถสัจจะ ก็ปรากฏมากขึ้นเท่านั้น

ทำให้เกิดความมั่นใจว่า **"ศาสตร์แห่งวิปัสสนานี้ คือหนทางแห่งการพ้นทุกข์สำหรับบุคคลที่ต้องการออกจากวัฏฏสงสารนี้"** ขอเพียงเราใส่ใจที่จะศึกษาด้วยศรัทธา มีความเพียรเป็นแรงหนุน มีสติ สมาธิ คอยเป็นแรงผลักให้จิตมีพัฒนาการ แล้วปัญญาแห่งการรู้แจ้งตามความเป็นจริงย่อมปรากฏแก่เราแน่นอน

หลวงตาสุริยา มหาปัญโญ จะกล่าวสอนผู้ปฏิบัติอยู่เสมอว่า **"แค่เฝ้าดู ก็สามารถรู้ธรรมได้"** ซึ่งใหม่ๆ ผู้เขียนเองก็แปลกใจว่า แค่การทำหน้าที่เฝ้าดู จะทำให้รู้ธรรมได้อย่างไร ? จึงลงมือปฏิบัติตามอย่างจริงจังกับอารมณ์ที่เข้ามาในจิต แต่ใหม่ๆ ชื่อว่าเป็นการสู้แบบทื่อๆ เพราะยังไม่รู้ว่าการเฝ้าดูที่ดีนั้นควรทำอย่างไร ทว่าด้วยความคิดที่ว่าการทำงานอย่างหนักเช่นนี้ จะทำให้ภาวะของการรู้แจ้งเกิดขึ้นแก่เราได้

แต่ความเป็นจริงกลับตรงกันข้าม เพราะเมื่อจริงจังแต่ไร้การใส่ใจด้วยปัญญา ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกลับให้ผลในทางลบ ต้องปวดหัว และอาเจียน เหนื่อยหน่ายและท้อแท้ บางครั้งก็อยากหนีไปให้พ้นๆ หรืออยากเลิกปฏิบัติไปเลยทีเดียว ต่อเมื่อมีสติมาฉุดรั้งไว้และสะกิดเตือน จึงประจักษ์แจ้งว่า เพราะไม่รู้จักวางใจอย่างเป็นกลาง ทุกสิ่งที่ควรถูกวางให้พอดีจึงพลาดไป และอีกอย่างสติที่ต้องการนั้นเป็นการคาดคั้น ซึ่งไม่ใช่ความจริงที่เกิดขึ้นเพราะการทำหน้าที่ **"เฝ้าดูอย่างเข้าใจ"**

เมื่อธรรมชาติแห่งความรั้นเพราะความไม่เข้าใจได้ให้บทเรียน และกลับมาทบทวนคำว่า "แค่เฝ้าดู ก็สามารถรู้ธรรมได้" ด้วยความใส่ใจในครั้งใหม่ จึงได้ปรับกลยุทธ์ในการดูจิต โดยไม่ใช่การฝืนสู้แบบทื่อๆ เช่นแต่ก่อน แต่เป็นการทำหน้าที่ **"เฝ้าดูกายเคลื่อนไหว เฝ้าดูใจคิดนึก"** โดยทำหน้าที่ของตัวเองให้ดีคือ **"การสร้างสติให้เติบโตอย่างที่ควรจะเป็น"**

หลังจากที่ทำหน้าที่เฝ้าดูอย่างมีสติ เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกลับมีการเปลี่ยนแปลงอย่างน่าอัศจรรย์ เพราะเมื่อเฝ้าดูโดยมีสติเข้าไปกำกับรู้การทำงานของจิต สติที่เติบโตขึ้นกระทั่งทำงานได้โดยอัตโนมัติ ก็เข้าไปทำหน้าที่รู้ และปรับกลไกการทำงานของจิตอย่างชาญฉลาด

ไม่สู้ ไม่หนี แต่จะทำหน้าที่อยู่เหนืออารมณ์ที่ผ่านเข้ามา โดยใช้สติที่มีอยู่เข้าไปทำหน้าที่รับรู้ แล้วสลายอารมณ์นั้นๆ แทน สิ่งที่เกิดขึ้นนอกจากจะทำให้จิตว่างจากอารมณ์ได้แล้ว ความมหัศจรรย์แห่งความสงบ ก็เข้ามาแทนที่อย่างไม่มีประมาณ จิตได้สัมผัสกับความสงบเย็นอย่างน่าประหลาดใจ

ยิ่งเฝ้าดูและรู้เท่าทันมากเท่าใด ภาวะของธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นในจิตก็ยิ่งเพิ่มความฉลาดให้กับชีวิตมากขึ้นเท่านั้น ทำให้เกิดการประจักษ์แจ้งในความจริงว่า **"แค่เราทำหน้าที่เฝ้าดูด้วยสติ ธรรมชาติของการรู้เท่าทันอารมณ์ และภาวะของการรู้แจ้งในทุกข์ ก็สามารถปรากฏแก่เราทุกคนได้แน่นอน"**

ดังนั้น ผู้เขียนจึงขอเชิญชวนทุกท่านมาเจริญสติร่วมกัน เพื่อที่จะให้ชีวิตจิตใจของเรา ได้มีช่องทางให้เลือกมากกว่าการวิ่งตามหาความสุขแบบโลกๆอย่างที่เราเป็นอยู่ทุกวันนี้ แล้วทางสว่างก็จะปรากฏแก่เราแน่นอน... ขอยืนยัน

**"แค่เฝ้าดู ก็รู้ธรรม"** ที่หลวงตาสุริยา มหาปัญโญ (ส.มหาปัญโญภิกขุ) ได้เมตตาสอนพวกเราผ่านหนังสือเล่มนี้ จึงเป็นศาสตร์ที่นำผู้คนไปสู่การทำความรู้จักตัวเอง และสามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ให้สิ้นได้ เป็นศาสตร์ที่น่าทึ่งเมื่อเข้าถึง ซึ่งภาวะดังกล่าวมีอยู่ในตัวเราทุกคน โดยมีข้อแม้อยู่ที่ว่า **"เราต้องลงมือค้นหาและปฏิบัติตามด้วยตัวของเราเอง"**

ในโอกาสนี้ ในนามศิษย์ผู้ที่หลวงตาได้ชี้ทางสว่างมอบให้ตลอดมา ก็ขอกราบขอบพระคุณหลวงตาที่ได้เมตตาสั่งสอนพวกเรา และผู้กำลังแสวงหาหนทางแห่งการดับทุกข์ด้วยจิตน้อมคารวะ พร้อมทั้งจะนำสิ่งที่หลวงตาสอนไว้มาเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติสืบต่อไป

ด้วยความเคารพอย่างสูงยิ่ง
"ชุติปัญโญ"
ศิษย์ผู้ผ่านการเรียนรู้จากหลวงตา

# คำนำ ผู้เขียน

**"แค่เฝ้าดูก็รู้ธรรม"** เป็นเทปธรรมบรรยายที่ได้พูดไว้นานแล้ว เนื้อหาเป็นการแนะนำทำความเข้าใจในวิธีปฏิบัติ อุบายการเฝ้าดูธรรมชาติของชีวิต ทั้งในแง่ที่เป็นกาย เวทนา จิต อารมณ์ โดยย่อก็คือ กายกับจิต หรือ รูปกับนาม นั่นเอง

การรู้ธรรมเห็นธรรม ไม่จำเป็นต้องสมาทานวัตรปฏิบัติที่เคร่งขรึมอะไร จะรู้ทฤษฎีมาก่อนก็ได้ ไม่รู้ก็ได้ เพราะถ้าหากรู้ถูกก็ดีไป แต่ถ้าหากรู้ผิดติดนิสัยนี่สิ แก้ไขความคิด ความเห็น ความจำลำบาก ฐานความรู้เดิมเพียงแค่มีความเข้าใจว่าชีวิตนี้มันไม่เที่ยง ยึดอะไรก็ทำให้ใจเป็นทุกข์ทั้งนั้น อยากฝึกฝนเรียนรู้การปล่อยวาง แค่นี้ก็เพียงพอแล้ว จิตเช่นนี้แหละเป็นสัมมาทิฏฐิ จิตขยับเข้ามาอยู่ในขายขอบ กรอบของสัจ-ธรรมแล้ว เพียงสร้างโอกาส สลัดสิ่งสมมุติ ยุติเรื่องร้อยรัดพันธนาการในบางจังหวะเวลา ไปเสริมเพิ่มเติมคุณค่าให้กับความรู้สึกเช่นนั้นให้สุขุมลุ่มลึกยิ่งๆ ขึ้นไป และนั่นก็ไม่ควรจะรีรอเนิ่นนานจนความยึดติดผลิตดอกออกราก จะถอนใจจากความทุกข์แสวงหาบรมสุขในสัจจะไม่ได้

ความพร้อมภายนอก เกิดขึ้นได้ด้วยการสร้างเงื่อนไข (เหตุปัจจัย) ความพร้อมภายในเกิดได้ด้วยการตัดใจละวาง นึกได้เวลาใดให้ดึงใจมาอยู่กับธรรมคือความปกติจิตเวลานั้น ประคองการเห็นคือสติรู้ตัวไว้อยู่เสมอ สติประคองใจไม่ให้ติดคิดอกุศล พอใจไม่พอใจ ปล่อยวางได้ไวเท่าใดยิ่งดี วันหนึ่งๆจึงควรทำหน้าที่ของคนรักษาใจตนให้พ้นภัยให้ดีที่สุด อย่าให้ตัณหาราคะ มานะทิฏฐิแอบเข้ามาก่อการในใจนี้

การรักษาใจไม่ให้ทุกข์ อยู่กับธรรมชาติที่แท้จริงของจิตนั่นแหละคือการอยู่กับพระพุทธ การเพียรปล่อยปละละวางได้คือภาวะของพระธรรม การทำดี ทำถูก รู้จักแยกแยะใจให้ออกจากความทุกข์ได้เป็นพระสงฆ์ ภาวะที่ใจมอดดับได้สนิท จิตวิมุตติวิสุทธิ์แท้นั่นแหละคือภาวะของ "พระ" ที่แท้จริง พระแท้แม้ไร้รูปลักษณ์แต่ก็รู้จักมรรคทางเดิน ทางที่ไร้ทุกข์ ทางที่ไม่มีเกิดมีตาย ที่อยู่ที่อบอุ่นโดยไม่ต้องลงทุนสร้าง ที่ไม่อ้างว้างแม้ไร้ที่มุงที่บัง

อยากเชิญชวนทุกคนที่เดินวกวนอยู่ในสังสารวัฏ ผู้หลงเดินอยู่ในทางที่ไม่ใช่ทาง ท่ามกลางความยั่วย้อมมอมเมาของอวิชชา ไม่แสวงหาเส้นทางสายใหม่ ผู้ที่ยังหลงถือกะลาขันธ์ห้าเดินออกไปเรี่ยไรหาทุกข์รายวัน ให้หมั่นฝึกสติรักษาใจไว้กับตัวกาย ให้รู้อยู่กับปัจจุบัน ให้ทันความคิด อย่าปรุงแต่งจิต อย่ายึดติดรูปนาม ... ให้จิตเขาอยู่ของเขาอย่าเข้าไปปรุง ชีวิตเป็นทุกข์ก็เพราะหลงปรุงจิตให้มันคิดมันยึดนี่แหละ อย่าทำหน้าที่คน(กวน)จิตกันนักเลย ฝึกเป็นพุทธะ รู้ ตื่น เบิกบาน กันเถิด

สวากขาตธรรมนั้นเป็น เอหิปัสสิโก เป็นสิ่งที่ควรเชิญชวนให้คนทั้งหลายมาดู มารู้มาเห็นธรรมชาติใจตัวที่ไม่เกลือกกลั้วด้วยกิเลส ซึ่งเป็นสิ่งมหัศจรรย์อันดับหนึ่งของโลก ที่มนุษย์ทุกรูปทุกนามผู้รักสันติบท ต้องทำหน้าที่ของตนอันนี้ให้ดี ให้ได้ ให้ถึง

อนุโมทนาท่านพระมหาวีระพันธ์ ชุติปัญโญ และคุณอภิสิทธิ์ กัมพลาวลี ผู้เป็นอันเตวาสิก ที่ได้ขวนขวาย จัดหา รวบรวมธรรมบรรยายนี้มาจัดพิมพ์เผยแพร่ เอาธรรมสารผ่านสื่อสู่สังคม อย่างน้อยสิ่งนี้ก็น่าจะเป็นคู่มือสร้างขวัญกำลังใจสำหรับผู้ใหม่ใฝ่ธรรม กุศลจิตใดที่ได้เกิดแล้ว ธรรมใดที่ได้รู้แล้วขอจงเป็นพลวะปัจจัย เกื้อกูลหนุนส่งการเจริญในภูมิธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไปด้วยเทอญ.

ส. มหาปัญโญภิกขุ
วัดป่าโสมพนัส สกลนคร
๐๘/๐๘/๐๘

# สารบัญ

ใครหาตัวรู้เจอคนนั้นก็ได้พบพระพุทธเจ้า
ตัวรู้ก็คือตัวสตินั่นแหละ ถ้ารู้ตัวมากจิตก็จะตื่น ใจจะเบิกบาน
คำที่ว่าพระพุทธเจ้าเห็นธรรมะ ก็คือตัวสตินั่นเอง
ที่ไปเห็น ไปรู้จักอาการที่มีอยู่อย่างนั้น และเป็นอยู่ตลอดเวลา
ใครจะรู้ ก็เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่รู้ ก็เป็นอยู่อย่างนั้น

๑

# ม ห า วิ ท ย า ลั ย ชี วิ ต

## กายกับใจคือมหาวิทยาลัยชีวิต

กายกับใจคือมหาวิทยาลัยชีวิต รูปเนื้อที่กว้างศอก ยาววา หนาคืบนี้ เป็นสถานที่ที่เราจะต้องศึกษา รูปแบบภายนอกก็ได้แก่สถานที่ที่เราเข้ามาฝึกอบรม ครูบาอาจารย์ก็เป็นเพื่อนกัลยาณมิตรคอยชี้แนะบอกกล่าว

สถานที่หมายถึงป่าที่เราไปทำความเพียร ฝึกอบรมอารมณ์ ถือว่าเป็นห้องทดลองวิชาการ หลักสูตรที่เรานำมาศึกษาปฏิบัติ ก็ได้แก่มหาสติปัฏฐานสูตร* ในส่วนของกายกับใจนี้ พระพุทธเจ้าท่านตรัสเรียกว่า **“โลก”** เราจะเคยได้ยินว่า *“ถอนความพอใจ และความไม่พอใจในโลกออกเสียได้”* โลกในที่นี้จึงหมายถึงกายและใจ

---

* มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นพระสูตรที่กล่าวถึงวิธีปฏิบัติกรรมฐานที่ใช้สติกำหนดระลึกรู้ อาการที่เกิดขึ้น ๔ ทาง คือ กาย, เวทนา, จิต, ธรรม แบ่งเรียกตามฐาน ๔ อย่าง คือ ๑) ฐานกาย ๒) ฐานเวทนา ๓) ฐานจิต ๔) ฐานอารมณ์ ..โดยย่อก็คือดูกายเคลื่อน ดูจิตคิด

คำว่าโลกของพระพุทธเจ้าหมายถึงตัวทุกข์ ตัวทุกข์นั่นแหละคือโลก ถ้าไม่เกิดทุกข์ ก็ไม่เกิดโลก หรือพูดอีกอย่างหนึ่งก็คือสังขาร บางครั้งก็เรียกสังขารโลก สังขารคือร่างกายก็อันหนึ่ง สังขารคือจิตปรุงแต่งก็อันหนึ่ง มันมีอยู่ ๒ อย่าง

เป้าหมายของพวกเราที่มาปฏิบัติธรรม เรียกว่าเป็นการมาเรียนรู้ชีวิตในมหาวิทยาลัย ถ้าสมมุติว่าร่างกายกับจิตใจเป็นมหาวิทยาลัย เป้าหมายที่เรามาศึกษาก็คือ การแสวงหาความจริงของชีวิต ความจริงของสรรพสิ่งที่ปรากฏเรียนรู้ เฝ้าดูศึกษาความโลภ โกรธ หลงคือบททดสอบ ให้ทำตนเฉกเช่นตัวเองเป็นนักวิจัยผู้ยิ่งใหญ่ การวิจัยในครั้งนี้มุ่งเอาผลคือความเป็นอิสรภาพของชีวิตจากกิเลส เอาความวิมุติหลุดพ้นเป็นเดิมพัน

## รู้แจ้งความจริงคือการเข้าถึงชีวิต

การปฏิบัติธรรมคือการได้เรียนรู้เรื่องของจิตให้เกิดการรู้แจ้ง การอยู่กับทางโลกก็เหมือนกับการศึกษาเล่าเรียน เพื่อให้ได้ความรู้ไปประกอบอาชีพ ตัวเรามาศึกษาธรรมะอันเป็นความจริงนี้ ก็เพื่อประกอบสัมมาอาชีวะตามหลักมรรคแปด ภาษิตประจำวัดนี้ อาตมาใช้คำว่า *"โยคา เว ชายเต ภูริ ปัญญาจะเกิดก็เพราะการประกอบการฝึกฝน การฝึกหัด"*

ฉันใดก็ดี การที่เรามาศึกษา ก็เพื่ออยากได้ความรู้เอาไปประกอบการดำเนินชีวิตไม่ให้มีทุกข์ เพราะชีวิตเรามีกายและใจหรือรูปกับนาม เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นในส่วนไหน เราก็ได้อาศัย



ความรู้ในส่วนนั้นไปแก้ไขตามความจริง

เรื่องของกายแต่ละคนก็พอจะมีความรู้ ความคิดความอ่านตามสัญชาตญาณ มีแพทย์ มีปัจจัยสี่ คือ ยา อาหาร เสื้อผ้าให้นุ่งห่ม และที่อยู่อาศัย ช่วยบำบัดบรรเทาให้มันอยู่แล้ว

แต่ในด้านจิตใจ ถึงแม้จะได้สิ่งเหล่านี้มาครอบครองมากมายขนาดไหน ก็ยังชื่อว่าไม่เป็นการบำบัดบรรเทาได้ เพราะความอยากในจิตใจอยู่เหนือสิ่งเหล่านี้ อยู่นอกเหนือสิ่งเหล่านี้

คือมันไม่อยู่ภายใต้ความเพียงพอที่เป็นความรู้อันเกิดจากฐานการคิดโดยปราศจากวิชชาการเห็นแจ้งในจิตมาก่อน ที่จะยกมหาสมุทรหรือทะเล พื้นดินทั้งผืนมาบำบัด ชื่อว่าไม่เพียงพอสำหรับใจนี้ จึงให้ท่องเที่ยวโลกวันละใบ หรือเอาดาวเคราะห์มาให้วันละดวง จิตนี้ก็ยังโหย ตัณหานี้ก็ยังคงอยู่เช้ายันค่ำ

เพราะอะไร ? คำว่าเพราะอะไรนี่แหละ เราจึงต้องมาศึกษาเพื่อดูให้รู้ว่าที่จริงมันเป็นอะไร เป็นอย่างไร เป้าหมายโดยง่ายๆ ก็คือการเข้าถึงความจริงของสรรพสิ่ง ศึกษาเพื่อเข้าหาความจริงของกายและใจ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่าพระธรรมหรือสัจธรรม หรือสัทธรรม*

วิชาทางโลกเขาเรียกว่าสัทธรรมปฏิรูป ซึ่งเป็นเครื่องมือในการแสวงหาเพื่อการยังชีพ เพื่อความสะดวกทางกาย จะเรียกว่า

---

* สัจธรรม หรือ สัทธรรม หมายถึงความจริง หรือธรรมที่แท้จริง ได้แก่มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑, คำว่า สัทธรรมปฏิรูป หมายถึงธรรมที่ไม่ใช่ของแท้ เป็นของปลอม, สมมุติธรรม ได้แก่ ศีลธรรม จริยธรรม วัฒนธรรม จารีตประเพณี เป็นภาวะที่ไม่ยั่งยืน

ดิรัจฉานวิชาก็ได้ เพราะหากความรู้ที่ได้เรียนรู้มาเพื่อตอบสนองสัญชาตญาณ มันก็ไม่ได้ต่างอะไรกันกับที่จะรู้หรือไม่รู้ เรียนหรือไม่เรียน เพียงมนุษย์จัดระบบหมวดหมู่ตามความถนัดของผู้เรียนสะดวกต่อการติดต่อสื่อสารทำมาหากินเท่านั้น เป็นการเรียนรู้เพียงผิวเผิน เป็นเพียงเปลือกนอกเท่านั้น

ส่วนการเข้าถึงชีวิตแบบการรู้แจ้งตามหลักของวิปัสสนา มันเป็นการเรียนรู้เพื่อการถ่ายถอนอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ภพ ชาติ หรืออย่างน้อยก็เป็นการบำบัดบรรเทากิเลส ตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ ให้ลดน้อยลง จนอาจถึงขั้นบรรลุไม่กำเริบนั่นแหละ

การศึกษาชีวิตที่พระพุทธเจ้าตรัสนั้น ที่ท่านชี้ชัดลงไปเฉพาะจริงๆ ก็คือ **“อริยสัจธรรม”** ได้แก่ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค สิ่งเหล่านี้เป็นสัจธรรมที่เรากำลังจะก้าวไปให้ถึง จะฝึกจิตเพื่อจะไปให้ถึงสิ่งนั้น เพราะสิ่งเหล่านั้นมันมีอยู่ เป็นอยู่ แต่เพราะว่าเรายังไม่รู้ไม่เห็น เราจึงมาปฏิบัติธรรม เพื่อจะเปิดเผยภาวะความจริงอันนั้นออกมา

เมื่อรับรู้แล้ว เอาไปทำอะไร ? มันก็เหมือนกับวิชาการทางโลกนั่นแหละ เมื่อเรารู้เราเป็นแล้ว เราเอาไปทำอะไรหล่ะ ในส่วนทางธรรมก็เหมือนกัน พูดให้ง่ายๆ โดยย่อก็คือ **“เอาไปดับทุกข์นั่นเอง”**

เพราะทุกคนที่เกิดมา มีความรู้สึกตามพื้นฐานเดิมจริงๆ ของจิตมนุษย์คือ ทุกคนรักความสุข เกลียดความทุกข์ ต้องการพ้นจากความทุกข์ แล้วก็ต้องการความสุข แต่ถ้าไม่รู้แจ้งความจริงว่าอะไรคือความสุข อะไรคือความทุกข์ เราก็จะเอาอะไรไม่ได้ เป็นมิจฉาทิฐิ เอาทุกข์เป็นสุข หลงกิเลสตัณหาว่าคือธรรม



การมาศึกษาเรียนรู้ หรือเรียกว่ามาปฏิบัติธรรม มาเจริญสติ มาบวชเพื่อปฏิบัติธรรม มาถือศีล มาทำสมาธิ หรือจะเรียกชื่ออย่างไรก็ตาม ก็คือการมาศึกษาชีวิต เป้าหมายคือการแสวงหาความจริงในตัวเรา โดยอาศัยหลักสูตรคือมหาสติปัฏฐานสูตร คือ การดูกาย เวทนา จิต และธรรม

ในมหาสติปัฏฐานสูตรที่เราสวดกันนั้น จะพบว่ามีรายละเอียดต่างๆ มากมาย แต่ในรายละเอียดปลีกย่อยของการปฏิบัติจริงๆ มันกลับมีมากกว่านั้น กรรมฐานที่เรานำเอามาต่อสู้กับอารมณ์แล้วทำให้จิตสงบ เรียกว่าสมถะ แต่ก็ยังไม่เพียงพอที่จะนำมาแก้ไขอารมณ์ให้ถาวรได้ ในตำราบางแห่งบอกว่ามีถึง ๔๐ แบบ

แต่ในความเป็นจริง เมื่อลงมือปฏิบัติแล้ว มันมีมากกว่านั้นในการนำอุบายธรรมมาแก้ไขอารมณ์ของเรา แก้ไขให้จิตใจมีสมาธิตั้งมั่นเป็นปกติ แก้ไขให้มันหลุดออกจากอารมณ์ แล้วเข้าสู่สภาวะที่สงบได้ มีมากมายหลายแบบ แม้ในสติปัฏฐานสูตรอาจจะมีไม่ครอบคลุม แต่เวลาลงมือปฏิบัติจริงๆ มันมีมากกว่านั้น

ความหลากหลายของความไม่เข้าใจในกายและจิต ในภาวะของความสงสัยที่ซับซ้อนเช่นนี้ จึงจำเป็นต้องมีเพื่อนในการเดินทาง มีครูบาอาจารย์และกัลยาณมิตรคอยชี้แนะบอกกล่าว

เพราะอะไร ? เพราะว่าน้ำย่อมไหลไปสู่ที่ต่ำเสมอ จิตใจของคนเราก็ฉันนั้น มักจะไหลไปสู่ที่ต่ำอยู่ตลอดเวลา เพราะการที่

จะยกให้มันขึ้นสู่ที่สูงนั้น มันไม่อยากขึ้นหรอก ทั้งที่รู้ว่าเมื่อขึ้นสู่ที่สูงได้ จะมีประโยชน์มากมาย เช่นการนำน้ำขึ้นไปเก็บไว้บนถังหรือแท็งก์น้ำ ก็สามารถที่จะใช้ประโยชน์ได้มาก

น้ำในหนอง คลอง บึงที่น้อย ถ้าอยู่อย่างนั้น ใช้ประโยชน์ได้ก็เท่านั้นแหละ แต่เมื่อใดที่ชาวบ้านเขาลงไปหาบขึ้นมารดผัก รดหญ้า หรือปล่อยไปตามแปลงก็จะได้ประโยชน์ในการใช้สอย จะเกิดประโยชน์และมีคุณค่าอย่างเอนกอนันต์ขึ้นมาทันที

ฉันใดก็ดี จิตของเราก็สามารถยกขึ้นจากอารมณ์ได้ แล้วฝึกให้ทวนกระแสเพื่อขึ้นมาสู่ที่สูงให้ได้ มันจะมีประโยชน์และมีพลังมาก ภาษาพระเรียกว่ามีสมาธิ และปัญญา มีสมาธิก็คือมันขึ้นสู่ที่สูง และการเอาไปใช้ประโยชน์ เช่นนำไปรดผักหรือหญ้านั้นก็ชื่อว่าเป็นปัญญา

## จะเข้าใจธรรมชาติของชีวิตต้องศึกษาที่ใจ

การจะเรียนรู้ธรรมชาติของชีวิต จึงต้องกำหนดรู้ ดูกาย เวทนา จิต และธรรม สำหรับบางคนที่ไม่คุ้นเคยกับภาษา ก็กล่าวให้เข้าใจง่ายๆ คือ ดูอาการกาย ดูกายเคลื่อนไหวแล้วเห็นอาการของกาย อาการที่เกิดขึ้นในกาย อาการเจ็บ ปวด แล้วก็ดูจิตใจที่มันเฉยๆ แล้วจะเห็นว่ามันคิด มันไม่คิด การศึกษาอย่างนี้แหละ ชื่อว่ามาศึกษาชีวิตของเราจริงๆ

เพราะคนเรานี้ประกอบขึ้นด้วยสองสิ่งคือกายกับจิต มีร่างกายในส่วนที่เป็นรูป และความรู้สึกในส่วนที่เป็นนามคือจิต เรา



มาศึกษาเรียนรู้ชีวิต ก็คือศึกษาสองอย่างนี้ การศึกษาสองอย่างนี้เป็นเรื่องของเรา นี่ว่าโดยสมมุติคือเป็นตัวของเรา

เมื่อเป็นตัวของเรา การที่เรามาศึกษาเรื่องนี้ มันมีส่วนได้ส่วนเสียในนี้ด้วย บางทีก็จะเกิดความพอใจ ความไม่พอใจ เวลาศึกษา จึงควรพยายามแยกความรู้สึกที่ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราหรือเขา เหล่านี้ออกให้ได้

คือแยกออกมาเพื่อการศึกษา ให้รู้สักแต่ว่าเป็นเรื่องของมัน เราก็คือผู้ศึกษา ทำตัวรู้สึกให้เหมือนกับผู้มาคอยศึกษา คอยดูอาการแล้วก็บันทึกไปเท่านั้นเอง ให้รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้น เป็นอย่างนี้ กายเป็นอย่างนี้ ใจเป็นอย่างนั้น

ผู้ศึกษาคือใคร ? ก็คือตัวสติ แต่ก่อนที่จะทำการศึกษา ก็ต้องรู้จักแยกด้วยการเจริญสติ ฝึกแยกด้วยความรู้สึกที่เป็นสติแยกออกจากสังขาร อันเป็นความคิดปรุงแต่ง ต้องแยกออกจากอาการของกายที่เป็นเวทนาให้ได้ก่อน

เวทนาอันเป็นความเจ็บปวด ก็ให้เป็นเรื่องของมัน การเคลื่อนไหวก็ให้เป็นเรื่องของมัน ความรู้สึกนึกคิดคือการเคลื่อนไหวทางจิตก็ให้เป็นเรื่องของมัน

ตัวรู้สึกตัว ตัวดู ตัวรู้ ตัวเห็น ก็เป็นตัวหนึ่ง ต้องพยายามแยกออกมาให้ได้ ในส่วนของกายก็คือกาย อาการที่เกิดขึ้นทั้งหมดทางกาย ก็เป็นเรื่องการปรุงแต่งทางกาย ให้เป็นสิ่งที่พอตั้งอยู่ได้ตามสภาวะนั้นๆ และก็ให้เห็นอาการของจิต

อาการของจิตไม่ใช่ว่ามันปรุงแต่งแล้วให้ตั้งมั่นอยู่ได้ การปรุงแต่งทางจิตนั้น เป็นเรื่องของสังขาร เรื่องของความรู้สึก ความนึกคิด อารมณ์ กิเลส ตัณหา ราคะ โทสะ โมหะ ซึ่งอาการเหล่านี้ มีความจำเป็นในชีวิตน้อยมาก ปรุงมากหนักมาก

ปุถุชนคนธรรมดาทั่วไปนั้น อาการทางจิตนี้จะมีมากกว่าทางกาย แม้แต่นั่งเฉยๆ ความคิดมันก็ฟุ้งไปตามเรื่องตามราว ไหลไปตามความชอบใจ ไม่ชอบใจ

แต่ร่างกายนี้ไม่ได้ไปทำ มันเฉยอยู่ แต่ถ้าเราเข้าใจจริงๆ อาการของจิตจะมีน้อย หากมีการปรุงแต่งทางกาย เราก็ต้องรู้จักปรับเปลี่ยนหมุนเวียนในอิริยาบถต่างๆ ปรับแต่งให้ร่างกายนี้ตั้งอยู่ได้ด้วย**สัปปายะ**

สิ่งที่เกิดขึ้น มันมากจนไม่รู้จะว่าอย่างไร มันเอนกอนันต์ ภาษาพระเรียกว่าอสงไขยแสนกัปป์ ต้องมาบำเพ็ญบารมีเป็นอสงไขยแสนกัปป์ ก็คือนับไม่ได้ ต้องกำหนดรู้จนนับไม่ได้

แสนกัปป์ก็คือกลับไปกลับมา เดี๋ยวกลับมารู้ หากความรู้สึกตัวแว้บออกไปแล้ว ก็ต้องดึงกลับมา ความคิดมันวิ่งออกไปปุ๊บก็ดึงกลับมา มันคือกัปป์อย่างนี้ กัปป์ก็คือกลับ

ที่เรามาทำในแต่ละวันนี้ ก็ไม่รู้ว่าได้กี่กัปป์แล้ว ไม่รู้ว่ามันกลับไปกลับมากี่ครั้ง บางทีไปไม่กลับเลยก็มี กว่าจะรู้สึกตัวและกลับมาได้ ก็คิดไปตั้งมากมายหลายเรื่องแล้ว โบราณจารย์ท่านกล่าวไว้ มันตรงกับสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริงๆ เขาบัญญัติออกมาจากอาการจริงๆ



ฉะนั้น เราเกิดมาก็ได้สองอย่างคือกายกับใจ และสิ่งที่เราต้องการก็คือรักความสุข เกลียดความทุกข์ แต่ต้องมาดูจริงๆ เฝ้าดูว่า

กายมีความสุขจริงไหม ?

เป็นบ่อเกิดของความสุขจริงหรือไม่ ?

ใจเป็นบ่อเกิดของความสุขจริงไหม ?

มีความสุขอยู่ในนั้นจริงไหม ?

ความทุกข์มาจากไหน ?

ก็ให้เราเฝ้าดูที่มาและที่เกิดขึ้น เอาความรู้สึกดู คือดูในจิตหรือความรู้สึกของเรา ตาข้างนอกก็ดู ใจข้างในก็ดูเหมือนกัน ท่านผู้รู้ทั้งหลายมีพระพุทธเจ้าเป็นต้น ท่านศึกษามาแล้วเกิดญาณทัศนะด้วยจิตที่อิสระ และประจักษ์แจ้งชัดแล้วว่า "ความสุขไม่มีจริง"

## เพียงรู้เท่าทันความทุกข์ก็สุขได้

**ในตัวคนนั้นไม่มีความสุข มีแต่ความทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป หมุนเวียนเปลี่ยนถ่ายอยู่อย่างนั้น** แม้แต่ร่างกายนี้ก็ไม่มีความสุข มีแต่เวทนาที่พอรับได้ พอแก้ไขได้ เช่นเมื่อนั่งนานก็ต้องเปลี่ยน แม้จะเกิดเวทนาก็พออยู่ได้ เพราะการรู้จักปรับเปลี่ยนบรรเทา

แต่ในขณะเดียวกัน อาการต่างๆ ก็มีรสชาติของมันอยู่ในตัว คือรสชาติของเวทนาที่มีอยู่ในตัวของมันเอง กระทั่งทำให้จิต

ซึ่งเป็นตัวครองกายที่เรียกว่าวิญญาณเกิดความหลง หลงในอาการนั้นๆ ยิ่งขึ้นไป อาการทางกายที่เกิดขึ้นก็คือความสะดวกสบาย เช่นได้พัดลม ได้น้ำแข็ง น้ำเย็น มีความเย็น ก็พอใจในความเย็นนั้น หลงว่าความเย็นเป็นความสุข

เมื่อได้กินอาหารทางลิ้น ก็มีความอร่อย เกิดความพอใจในภาวะชั่วครู่ ก็หลงภาวะอันนั้น จึงอยากมีสิ่งนั้น ก่อให้เกิดการแสวงหาทะยานอยากยิ่งๆ ขึ้นไปอีก เมื่อจิตคิด พอกายรับรู้เป็นสัญญา ก็จะส่งไปที่ใจ เมื่อใจไม่มีสติรู้เท่าทัน ก็ยึดมั่นถือมั่น จึงเกิดมีภาวะของการสั่งสม เกิดการแสวงหาดิ้นรนตามความนึกคิดและตามความอยากไปเรื่อยๆ ไม่มีสิ้นสุดหรือเพียงพอ

หูก็เหมือนกัน ได้ยินเสียงก็อยากได้ยินอีก เสียงไม่เพราะก็อยากสลัดออกไป ส่วนเสียงที่เพราะก็ดึงเข้ามา ทั้งที่จริงแล้ว สิ่งที่เกิดขึ้นทางอายตนะภายในคือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจที่รับรู้รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ นั่นเป็นเพียงภาวะอาการที่เกิดกระทบกันเท่านั้น

รสชาติหรือเวทนาที่เกิดขึ้นที่พอทนอยู่ได้ หรือที่เรียกว่าสุขเวทนาที่มีนิดหน่อยนี้ เป็นอาการพอให้เราดำรงชีวิต เผ่าพันธุ์ ดำรงความรู้สึกให้อยู่ได้ง่ายๆ เท่านั้นเอง เช่นการกินอาหาร ถ้าไม่มีรสชาติเลย เราก็ไม่อยากกิน เมื่อไม่อยากกิน ก็ต้องสูญพันธุ์ไป ที่กินนั้นเพื่ออะไร ? รสชาติเพื่ออะไร ? ก็เพื่อให้มันกลืนง่าย แต่คนทั้งหลายกลับติดในภาวะอันนั้น แล้วเป็นทาสของความรู้สึก และหลงเพลินในความรู้สึกที่ได้มา



ในเรื่องกามารมณ์ก็เหมือนกัน เป็นเรื่องของการสืบพันธุ์และทำให้มนุษย์ในโลกนี้ได้มีเผ่าพันธุ์สืบทอดกันไป แต่มนุษย์กลับเห็นว่าเรื่องนี้เป็นความสุข ก็เลยไปจริงจังกับมัน มีการแสวงหาที่ไม่รู้จักเพียงพอ ไม่รู้ตามความเป็นจริง จึงหลงเข้าไปในภาวะของเวทนานั้นๆ

ฉันใดก็ดี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็ตกอยู่ในภาวะอย่างนี้ ซึ่งในความเป็นจริงก็คือความเป็นทุกข์ของมันเอง ถ้ามันไม่อยู่ในภาวะอย่างนั้น ก็ดำรงอยู่ในสภาวะของแต่ละอย่างไม่ได้ ตัวทุกข์หรือกระแสของความยึดมั่นถือมั่น ทำให้ทุกข์นี้ตั้งมั่น ถ้าเราไม่หลง ทุกข์ก็จะไม่อยู่ เมื่ออยู่ไม่ได้ ก็ต้องผุพังไป เปื่อยเน่าสลายไป เพราะไม่มีปัจจัยเข้าไปหล่อเลี้ยง

**ตัวที่หล่อเลี้ยงก็คือความยึดมั่นถือมั่น ความหลง ความไม่รู้จริง แต่ถ้ารู้แจ้งเห็นจริง จิตก็จะปล่อยของมันเอง**

การที่เรามาศึกษาและมาปฏิบัติธรรมนี้ จึงเป็นการมาดูสิ่งเหล่านี้ มาดูสิ่งที่เราว่ามันดีๆ ที่เราชอบที่สุด เพื่อให้รู้ว่ามันมีจริงหรือไม่ ?

## ถ้าเข้าใจตัวเองจะเข้าใจโลกทั้งหมด

ชีวิตนี้เกี่ยวข้องด้วยตัวเองและบุคคลอื่น เรามีกายและใจ บุคคลอื่นก็มีกายและใจ ถ้าเราเข้าใจตัวเอง พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่าเราจะเข้าใจโลกนี้ทั้งโลก คือเข้าใจบุคคลอื่นด้วย เพราะคนอื่นก็มีกายและใจเหมือนกัน

การที่เรามาเฝ้าดูกายดูใจ ดูอาการของใจด้วยสติที่เรากำหนดรู้ เหตุที่กำหนดรู้บ่อยๆ ก็เพื่อจะทำตัวรู้ให้เข้มแข็ง เมื่อตัวรู้สึกเข้มแข็งขึ้นๆ จิตก็จะเริ่มสงบ พอสงบก็จะอาศัยตัวรู้มารู้ในอาการของภาวะที่มีอยู่ และที่เป็นอยู่

ภาวะของธรรมะนั้นมีอยู่ อาการทางกาย อาการทางจิต เวทนาทางกาย เวทนาทางจิต มันมีอยู่ตลอดเวลา เรียกว่าธรรมะเกิดขึ้นอยู่ตลอด แต่คนตาบอดก็ไม่เห็นธรรม คือมันเกิดขึ้นและเป็นอยู่ตลอดเวลา และก็ยังปรากฏอยู่อย่างนั้น เป็นเรื่องเฉพาะตัว เป็นเรื่องของใครของมัน ดูแทนกันไม่ได้ เป็นปัจจัตตัง

## ได้พุทธะจะตื่นเบิกบาน

ใครหาตัวรู้เจอคนนั้นก็ได้พบพระพุทธเจ้า ตัวรู้ก็คือตัวสตินั่นแหละ ถ้ารู้ตัวมากจิตก็จะตื่น ใจจะเบิกบาน คำที่ว่าพระพุทธเจ้าเห็นธรรมะ ก็คือตัวสตินั่นเองที่ไปเห็น ไปรู้จักอาการที่มีอยู่อย่างนั้น และเป็นอยู่ตลอดเวลา ใครจะรู้ ก็เป็นอยู่อย่างนั้น ไม่รู้ ก็เป็นอยู่อย่างนั้น

ภาวะของธรรมนี้ ถ้าใครรู้ ก็จะตื่นเบิกบาน เพราะเข้าไปรู้ว่าความทุกข์เป็นอยู่อย่างไร พอเห็นปุ๊บ เราก็เริ่มเข้าใจในความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่มันมีมันเป็น ที่เราหลงคิดว่าเป็นความสุข เมื่อรู้ว่าเป็นความหลง จิตก็จะคลาย



## พุทธโอสถ ยาสำรอกกิเลส

*คำว่า **"คลาย"** ตรงข้ามกับ **"อม กลืน"** เดี๋ยวนี้เรากำลังอมทุกข์ กลืนทุกข์ เราไม่ได้คลายทุกข์ ที่มาปฏิบัติธรรมก็เพื่อจะคลาย แต่เรากลับกินความคิดของตัวเอง กินความรู้สึก กินเวทนา กินสัญญา กินสังขาร กินวิญญาณ กินทุกสิ่งอย่างที่คิดว่าดี เพราะเราหลงคิดว่ามันดี และเราหลงคิดว่ามันถูก*

แต่พอกินเข้าไปก็ต้องคลายออกมาเพราะมันเป็นพิษ เป็นทุกข์ พอคลายออกมาหน่อยเดียว แล้วก็หลงกลืนเข้าไปอีก กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เหตุที่ทำอย่างนั้น เพราะความไม่รู้แจ้งเห็นจริง เมื่อไม่รู้แจ้งเห็นจริง ก็ต้องเป็นอย่างนั้น เพราะภาวะของจิตมันเป็นอย่างนั้น

**ความรู้สึกตัวหรือสัมมาสตินี้คือพุทธโอสถ** จิตเสพคุ้นอยู่กับความรู้ตัวที่เป็นปัจจุบันธรรม ปัจจุบันขณะ ระลึกรู้มากเข้าๆ จิตจะคลายทุกข์ที่หลงกลืนนั้นออกมา จิตเกิดการอาเจียน เกิดการสำรอกกิเลสตัณหาออกมา เพราะยาเม็ดเดียวนี้แท้ๆ แต่ยานี้ต้องมีศิลปะในการกิน ถ้าทำไม่เป็นมันจะไม่มีรสชาติ ต้องใช้มานะฝืนความเพียรพยายามที่สูงยิ่ง ธรรมรสจึงจะปรากฏแก่จิต

ฉะนั้น การศึกษาจึงเป็นการมาทำให้รู้แจ้ง คือต้องทำบ่อยๆ ทำเนืองๆ ทำอยู่เป็นนิจ กลับไปกลับมา ดูไปดูมา ดูจนกระทั่งไม่สงสัย แม้ความคิดจะมากขนาดไหนก็ให้ดูมัน อาการทางกายเกิดขึ้น อารมณ์ง่วงนอน อารมณ์อะไรก็ตามที่เกิดขึ้น จะรู้ จะดู และเห็นอยู่อย่างนี้

ไม่ว่าจะเป็นอย่างไร ความคิด ความยึด ความอยากมีมากแค่ไหน ก็ต้องดูจนกระทั่งไม่สงสัย ดูเฉยๆ แล้วก็ปล่อยวาง ให้เห็นแจ้งประจักษ์ ไม่สงสัยในทางปรากฏการณ์หรือเวทนาที่เกิดกับรูปกายนี้

การมีสติมารับรู้อาการทางกายที่เคลื่อนไหว และเห็นอยู่ตลอดเวลา พอใจที่จะรู้เห็น เรียกว่ามีสติรู้อยู่กับรูปนาม สามารถทำจิตให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับกาย บุคคลใดมีความรู้ตามเห็นภาวะของอาการที่เกิดขึ้นทางกาย เห็นความเจ็บปวด ความเมื่อยล้า ความเพลีย ความง่วงนอน แล้วเริ่มต่อสู้ได้ ไม่ไหลไปตามอารมณ์ที่เป็น แม้กระทั่งความคิดที่เกิดขึ้น ถึงจะไม่เข้มแข็งเท่าใดก็พอทวนกระแสได้

## กายนอกต้องเข้าใจ
## กายในต้องรู้แจ้งเท่าทัน

ภาวะจิตที่เราฝึกได้และมีสติตั้งมั่นอย่างนี้ เรียกว่าขึ้นสู่อารมณ์รูปนาม แต่ถ้ายังไม่ตั้งมั่น ยังหวั่นไหวอยู่ แสดงว่ายังไม่รู้จักอารมณ์รูปนาม ยังอยู่กับรูปกับนามไม่ได้ คนเรามีสองสภาวะคือมีกายและใจ ในส่วนที่เป็นวัตถุก็อันหนึ่ง ในส่วนที่เป็นความรู้สึกก็อันหนึ่ง

ถ้าเราไม่ได้ศึกษา ไม่ได้มีการกำหนดรู้ เราจะเห็นว่า **"โลก"** อย่างนี้มีเยอะมาก เรียนรู้ไม่จบ เพราะพอเรียนจบเรื่องนี้ ก็จะไปต่อเรื่องใหม่เรื่อยๆ เรียนรู้บุคคลนั้น ก็จะไปต่อบุคคลนี้ ยืดยาวไป



หมด

ในส่วนของวัตถุสิ่งของก็เกิดขึ้นมากมาย เดี๋ยวเป็นยุคต่างๆ ไม่มีสิ้นสุด เช่นยุคคอมพิวเตอร์ ยุคการสื่อสาร ยุคดาวเทียม ยุคอินเตอร์เน็ต เราจะวิ่งตามอย่างไรก็คงไม่ทัน แต่เราก็ถูกบังคับให้วิ่งตามยุคสมัยเหล่านี้อยู่ตลอดเวลา วิ่งตามอำนาจ**อวิชชา**คือความไม่รู้ในความอยากของจิตเราเอง

แต่เมื่อมีสติกำหนดรู้ดูกายดูใจของเรา พยายามตัดความคิดให้ได้ แล้วฝังความรู้สึกตัวลงไปในอาการเคลื่อนไหวที่เป็นกาย เมื่อไม่อยากดูการเคลื่อนไหวในขณะที่นั่ง ก็ให้เดินจงกรมไปเรื่อยๆ มันเกิดเวทนาก็ต้องปรับเปลี่ยน กลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้

เมื่อก่อนนี้ เรามักมองอะไรข้างนอกมากเกินไป แต่พอมีสติก็จะเริ่มกลับมามองข้างใน ไม่มองอะไรที่อยู่ข้างนอกเกินไป จะรู้จักต้นกำเนิดสาเหตุของความทุกข์ เก็บรายละเอียดของความรู้สึกภายในด้วยความใส่ใจ

## รู้แจ้งทุกข์อยู่ที่ใจ
## สิ่งภายนอกทั้งหลายก็ไร้อิทธิพล

เหตุที่อยากออกไปดูข้างนอก เพราะว่ามีความคิดความอยากดึงลากไป แต่พอมีสติ จิตจะเริ่มสลดหดหู่ แล้วจะค่อยๆ ดึงตัวเองเข้ามา และก็จะเริ่มสาวไปหาต้นตอที่เกิดของปัญหาทั้งหลายทั้งปวง ที่เราเข้าใจว่าเป็นความสุข – ความทุกข์

เมื่อก่อนเราคิดว่าความสุขและความทุกข์เกิดจากที่อื่น เกิด

จากบุคคลอื่นเอามาให้ เกิดจากวัตถุสิ่งของที่ได้มาหรือสูญเสียไป เกิดจากอารมณ์ที่มาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่พอศึกษาไปเรื่อยๆ ตามเงื่อนไขของชีวิตเข้าไปเห็นตามความเป็นจริง กลับไม่มีอะไร

สิ่งทั้งหลายที่เราหลงว่ามีอยู่ข้างนอก ที่จริงแล้วเกิดจากข้างในจิตใจนี้ เกิดที่กายและใจของเรา ความทุกข์ที่เกิดขึ้น ก็เกิดที่กายและใจนี้ แต่เราก็ไม่ได้ปฏิเสธว่าข้างนอกไม่มีอิทธิพล มันมีอยู่ แต่ก็น้อยมาก โดยเฉพาะบุคคลที่จิตยังไม่มั่นคง สติยังไม่แข็งแรงพอ ถ้าเราฝึกใจได้แล้ว มันจะไม่มีเลย

บุคคลใดที่สติไม่เข้มแข็ง อารมณ์ก็มีอิทธิพลต่อความรู้สึกของเขา แต่ถ้าฝึกจิตดีแล้ว จะไม่ส่งผลเลย จิตจะอยู่เหนือความรู้สึกแบบนี้ ไม่ว่าจะเป็นการยืน เดิน นั่ง หรือนอน ก็จะเป็นไปด้วยความปลอดโปร่งเบาสบาย คลายความหนักอกหนักใจได้อยู่อย่างนั้น

เมื่อมีอะไรมาอยู่กับกายและใจนี้ ก็ให้มาดูมารู้ ไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น ก็ให้เฝ้าดูเฝ้ารู้ นี่แหละเรียกว่าการศึกษา การศึกษาก็คือการเฝ้าดู คือการสังเกต แต่ไม่ใช่ต้องเข้าไปเป็น เข้าไปปรุงแต่ง หรือเข้าไปเป็นผู้เล่นเอง อย่างนั้นไม่ใช่

ถ้าเราดูหมอลำก็คือดูหมอลำ ดูลิเกก็คือดูลิเก ดูจิตก็คือดูจิต ดูกายก็คือดูกาย การที่มาดูกายกับจิต ชื่อว่ามาดูชีวิต ศึกษาชีวิตให้เห็นตามความเป็นจริง หากเห็นกายและใจอย่างผู้ไม่รู้ ก็ชื่อว่ายังมีความเป็นเราเป็นเขาอยู่



## ถ้ามีการเปลี่ยนแปลง ก็ไม่ใช่ความจริงแท้

แต่ถ้าเห็นอาการที่อยู่เหนือการบังคับบัญชาของเรา อยากร้อนก็ร้อน อยากหนาวก็หนาวตามเหตุปัจจัย อยากป่วยไข้ อยากคิดปรุงแต่งก็เป็นเรื่องของมัน เรียกว่าเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง เพราะสังขารร่างกายและสังขารคือความคิดนี้ ไม่ใช่สิ่งที่เราจะไปบังคับบัญชาได้

สิ่งใดที่มีการเปลี่ยนแปลง สิ่งนั้นก็ต้องเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นก็ต้องมีการเปลี่ยนแปลง สิ่งใดมีการเปลี่ยนแปลง ก็แสดงว่าไม่ใช่ตัวตน คือไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ของเขา ไม่ใช่ของใครทั้งนั้น มันเป็นไปตามธรรมชาติของมันเช่นนั้นเอง

คำว่า ***"ไม่ใช่ตัวตน"*** ก็คือไม่ใช่ของเรา มันเป็นอนัตตา สิ่งทั้งหลายทั้งปวง ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ทั้งกายและใจ ตลอดถึงทุกสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ไม่มีตัวตน แปรปรวนตลอดเวลา เมื่อไม่มีตัวตนแล้ว จะคิดว่าเป็นของเราได้อย่างไร มันเป็นเพียงธรรมชาติอันหนึ่ง ที่ไหลไปมาตามเหตุปัจจัยเท่านั้นเอง ไม่ว่าจะเป็นทางกายหรือจิต

สิ่งที่เกิดขึ้นทางกายและเห็นด้วยตาก็จัดเป็นรูป สิ่งใดที่เกิดขึ้นกับรูปก็เป็นรูป รวมถึงอาการที่เคลื่อนไหวไปมา อาการเจ็บก็เป็นรูป ปวดก็เป็นรูป ได้ยินเสียงก็เป็นรูป ได้กลิ่นก็เป็นรูป ลักษณะที่เกิดขึ้นเช่นนี้จัดว่าเป็นรูป

ส่วนความรู้สึกตัวที่มารับรู้นี้เป็นนาม นามเป็นความรู้สึก

แต่นามอันนี้ไม่รู้จักตาย ตัวความรู้สึกหรือนามที่เรียกว่าสติ นามอีกตัวหนึ่งเรียกว่าใจ ใจมีหน้าที่นึกคิด อีกตัวหนึ่งมีหน้าที่ดู เมื่อดูเข้ามาจริงๆ คนเรามีกายกับใจ หรือมีรูปกับนาม

นามไม่ใช่ชื่อแต่เป็นอาการที่เห็นไม่ได้ด้วยตานอก มันเป็นอยู่อย่างนั้น เป็นอาการที่สัมผัสได้ภายใน จะหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปอยู่อย่างนั้น ไม่ว่าใครจะพอใจหรือไม่ จะชอบหรือไม่ชอบก็ตาม ทั้งความทุกข์และความสุข ก็เป็นอาการที่ดำเนินไปตามธรรมชาติและธรรมดาของมัน

สุขหรือทุกข์ เป็นสิ่งที่มนุษย์เข้าไปสมมุติขึ้นมาตามอาการที่มันเป็น ธรรมชาติอันนั้นมันไม่รู้เรื่องกับเรา สิ่งไหนที่พอใจก็เรียกว่าสุข สิ่งไหนที่ไม่พอใจก็เรียกว่าทุกข์ แต่ที่จริงแล้วจะรู้หรือไม่รู้อาการที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องของมัน สภาวะดังกล่าวก็เป็นอยู่อย่างนั้น

สิ่งไหนที่ก่อให้เกิดความพอใจ เราก็นึกอยากได้ อยากให้สิ่งนั้นเกิดอยู่อย่างนั้นนานๆ สิ่งไหนก่อให้เกิดความไม่พอใจ ก็อยากหลีกให้ไกลห่างหรือผลักไสไล่หนี

**แต่ธรรมะ ธรรมชาติ หรือความจริง ไม่ได้ดำเนินไปตามความถูกใจของเรา แต่ทำงานตามธรรมชาติของมัน** ไม่มีญาติพี่น้องของเราเข้าไปเกี่ยวข้อง มีแต่ญาติพี่น้องที่เป็นฝ่ายเขา ญาติพี่น้องที่ว่าก็คือกระแสของเหตุปัจจัยที่เรียกว่าความแก่

เมื่อมันเกิดขึ้นมาแล้วก็ต้องแก่ แล้วก็ต้องเจ็บและตาย นี่คือญาติของมัน จะอยู่และคุ้นเคยกับญาติฝ่ายเขาตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นอาการทางกาย พอนั่งใหม่ๆ ก็ดี แต่อยู่ต่อมาก็เกิด



เวทนาเข้มขึ้นเรื่อยๆ หลังจากนั้นความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น

ถ้าเราไม่ขยับปรับเปลี่ยน หรือทำให้คลายก่อน มันก็จะแก่คือจะทุกข์มากขึ้นๆ แล้วก็จะเจ็บ นี่เป็นสัจธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า คือความเกิด แก่ เจ็บ และตาย จะปรากฏทุกขณะ ไม่ว่าจะเป็นรูปหรือนาม ไม่ใช่ว่าพอเกิดแล้วก็เจ็บเลย โดยไม่ผ่านการแก่ หรือเกิดแล้วยังไม่แก่ ไม่เจ็บ แต่ตายเลย อันนี้เป็นการมองทางรูปที่ไม่ได้เกิดจากความเข้าใจ ด้วยความเพ่งพินิจภายในนั่นไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า

## รู้ทันการทำงานของกายและจิต<br>คือหน้าที่ของชีวิตเรา

พระพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสรู้เรื่องโลก หรือเรื่องข้างนอกอย่างที่เราเข้าใจ แต่ท่านตรัสรู้เรื่องขันธ์ ๕* เรื่องภาวะจิต เพราะเพียงแค่การเห็นร่างกายนี้เกิด แก่ เจ็บ แล้วก็ตายอย่างชาวโลกทั่วไปอย่างนี้ดับทุกข์ไม่ได้ ยังเข้าไม่ถึงความจริง แต่ก็ชื่อว่าเป็นบาทฐานส่วนหนึ่ง

แต่ถ้าเห็นร่างกายและจิตใจมันเกิด แก่ ซึ่งเป็นความเจริญในตัวของมันเอง เห็นอาการแต่ไม่ใช่เห็นตัวเนื้อหนังมังสา แต่

---

* ขันธ์ ๕ หมายถึงกองแห่งรูปธรรม และนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา – เขา เป็นต้น มี ๕ อย่าง คือ ๑) รูปขันธ์ ส่วนที่เป็นรูปธรรมทั้งหมด ๒) เวทนาขันธ์ ส่วนที่เป็นการเสวยอารมณ์ ๓) สัญญาขันธ์ ส่วนที่เป็นความกำหนดหมายให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้ ๔) สังขารขันธ์ ส่วนที่เป็นความปรุงแต่ง ๕) วิญญาณขันธ์ ส่วนที่เป็นความรู้แจ้งอารมณ์

เป็นการเห็นร่างกายและจิต แล้วก็รู้ว่าเมื่อมันตั้งอยู่นานๆ แล้วก็จะแก่ คือเห็นปุ๊บมันก็ปวด เริ่มจากปวดน้อยๆ แล้วก็จะเริ่มแก่มากขึ้นๆ แล้วก็เจ็บ

ถ้าไม่แก่ ก็จะไม่เจ็บ ความแก่คือความเปลี่ยนแปลงของสังขาร แต่พอมันเกิด แก่ เจ็บ ตามลำดับนี้แล้ว หลังจากนั้นก็จะตาย การจะเข้าถึงธรรมชาติที่แท้จริงต้องเข้าใจเช่นนี้ นี่คือลักษณะการเกิด แก่ เจ็บ ตายทางกาย

## เกิด แก่ เจ็บ ตาย สัมผัสได้ในขณะจิตหนึ่ง

เมื่อคิดอะไรขึ้นมาปุ๊บ ถ้าไม่ใช่ภาวะของการเกิดดับ ความคิดนั้นจะเป็นไปเพื่อการเกิด แก่ เจ็บ ตาย หมุนเวียนเป็นวัฏ-สงสารไม่รู้จักจบสิ้น เมื่อตาเห็นรูปก็เกิดความรัก ตัวความรักนี้อาศัยเวลา บางทีก็เร็ว บางทีก็ช้า

หากเกิดความพอใจ มันก็ยาว และเจริญเติบโตขึ้น เรียกว่าเป็นความแก่ พอแก่ปุ๊บ มันก็จะเริ่มบีบตัวของมันเอง คือมีความอยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น เกิดอภิชฌาเข้าไปผสมโรงด้วย

แต่ถ้าเป็นความโกรธ ความไม่พอใจ ก็อยากผลักทิ้ง นี้แสดงว่ามันเริ่มเจ็บแล้ว แล้วก็พยายามให้หายไป ไม่ว่าจะเป็นการสลัดจากสิ่งอื่นหรือจากตัวเอง ชื่อว่าเป็นภาวะของความตาย คือตายจากเรื่องนั้น เรียกว่าการตายทางขันธ์ ๕ ตายทางจิตวิญญาณ



คนเราตายวันหนึ่งๆ ไม่รู้เท่าไร ตายตามแบบกฎอิทัปปัจจยตา* หรือปฏิจจสมุปบาท

ที่เรามาปฏิบัติธรรมก็เพื่อจะไม่ให้มันเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพื่อหลุดพ้นจากความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ในภาวะอย่างนี้ คือหลุดพ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทางด้านร่างกายมันจะยากหน่อยคือดับไม่ได้ง่าย แต่เราก็สามารถประคองความรู้สึกตัวกับกายหยาบนี้ได้ มันเกิดขึ้นปุ๊บ เราก็อย่าพึ่งให้แก่ หรืออย่าให้เจ็บมาก มันมีอายุของมัน บำบัดบรรเทาไปตามเหตุปัจจัย

แต่ถึงอย่างไรมันก็ต้องเกิดขึ้นสักวันเวลา สำคัญที่ว่าเราจะเข้าใจมันมากแค่ไหน เห็นมากแค่ไหน เพราะโดยเป้าหมายของคนเราก็คือความสุข แต่เท่าที่เราเฝ้าดู มันหาความสุขไม่ได้ในร่างกายและจิตใจนี้ เพราะมันมีแต่ทุกข์

ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องเข้าใจมัน รู้จักกลไกขบวนการทำงานของมันให้ดีที่สุด พอมันเกิดทุกข์ปุ๊บ ก็ต้องปรับเปลี่ยน อาการทุกข์ทางกายนี้ ต้องพยายามเปลี่ยนด้วยอิริยาบถ แต่ก่อนเมื่อยังไม่รู้ตัวอิริยาบถนี่แหละมาปิดบังสัจจะ ปรับเปลี่ยนตามสัญชาตญาณจะขาดการระลึกรู้

---

* อิทัปปัจจยตา หมายถึง กฎที่เป็นไปตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย เป็นการแสดงกระบวนการเกิดดับของชีวิต ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันไปเหมือนลูกโซ่ คือแสดงให้รู้ว่าเมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี เมื่อสิ่งนี้เกิด สิ่งนี้จึงเกิด เป็นชื่อเรียกปฏิจจสมุป-บาท

ปฏิจจสมุปบาท หมายถึงสิ่งที่อาศัยกัน จึงเกิดมีขึ้น มี ๑๒ อย่าง คือ อวิชชา, สังขาร, วิญญาณ, นามรูป, สฬายตนะ, ผัสสะ, เวทนา, ตัณหา, อุปาทาน, ภพ, ชาติ, และชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส

## สติเริ่มโต ปัญญาก็จะเริ่มเห็นตาม

แต่พอมีสติ ปัญญาของเราก็จะเจริญเติบโตขึ้น จะเริ่มรู้จักกำหนดรู้การเปลี่ยนถ่ายของมันตามความเป็นจริง จะเห็นและเข้าใจในเรื่องนั้นๆ แล้วจะคลายความยึดมั่นถือมั่นจากสิ่งนั้นๆ ได้ **พอสติเห็นปุ๊บ และเกิดปัญญาญาณรู้เท่าทันขึ้นมา ภาวะความยึดมั่นถือมั่นก็จะหลุดออกไป ก็จะเหลือแต่สิ่งที่เป็นภาวะของกิริยา เป็นกิริยาขันธ์ เป็นกิริยาจิต เป็นกิริยาทางกาย เป็นมหากิริยา เป็นการกระทำที่มากไปด้วยสติปัญญา แต่จะไม่เป็นกรรมที่ส่งผลเหมือนเมื่อก่อนเก่า**

## ตัดกรรม ทำลายทุกข์

คำว่า **"กรรม"** หมายถึงการกระทำที่พร้อมไปด้วยอุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ทำลงไปในเรื่องนั้นๆ ถ้าเรามีความยึดมั่นถือมั่นคือความไม่รู้สึกตัว มีอวิชชาหรือโมหะอยู่ในนั้น กรรมนั้นจะให้ผล ไม่ว่าทางกายหรือทางจิต กรรมทางกายนี้เป็นวิบาก เป็นผลของกรรมที่เราสร้างตั้งแต่เกิดมา มันจะเป็นอยู่อย่างนี้ และให้ผลตามที่ทำไว้ เรียกว่า**กรรมพันธุ์**

แต่ถ้าเรารู้เท่าทันในการผลัดเปลี่ยน กรรมก็จะให้ผลน้อยลง เช่นความเจ็บปวด เมื่อรู้สึกเจ็บ เราก็รู้จักปรับเปลี่ยน แทนที่จะเกิดทุกข์ ชาติ ชรา มรณะ ฯ ตามขบวนการของมัน ก็จะสั้นลง

ความจริงแล้ว ความทุกข์นั้นเราก็ไม่อยากให้มันเกิดหรอก แต่เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็พยายามฆ่ามันให้เร็วที่สุด ทำลายหรือทำที่สุดแห่งทุกข์ให้หายไปเร็วที่สุด การที่เรามาเฝ้าดู จะเห็นว่าร่างกายนี้ทำลายไม่ได้ ฆ่าไม่ได้ แต่สามารถปรับเปลี่ยนได้



เมื่อเข้าใจเช่นนี้ เราก็จะเข้าสู่ภาวะของความจริงนั้นได้ การกระทำของเรา ก็จะเข้าสู่ภาวะความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสัจจะที่มันเป็นความจริงที่ว่า ถ้าอยากจะดำรงอยู่อย่างง่ายๆ ไม่อัดคัด ไม่มีเวทนามากจนเกินไป ต้องรู้เท่าทัน แล้วเราก็จะเข้าไปเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งนั้นๆ เรียกว่าเข้าสู่สัจจภาวะทางกาย

ส่วนความถูกใจ ความพอใจ มันไม่มีเหลือในใจนี้ เพราะว่าไม่มีพื้นที่สำหรับอยู่อาศัยในจิตนี้ แต่ก่อนที่เคยพอใจ โกรธ เกลียด ชอบหรือชัง มันเป็นเรื่องของใจที่ไม่รู้ แต่พอมาทำความเข้าใจจริงๆ เราก็จะรู้ว่ามันไม่เป็นอย่างนั้น

เมื่อเข้าใจการทำงานทั้งทางกายและจิตแล้ว เราจะรู้จักวางท่าทีต่อสิ่งต่างๆ ได้ คือจะให้ร่างกายตั้งอยู่ได้สะดวกสบาย และไม่ให้มีทุกขเวทนามากเท่านั้นเอง การเสวยภพภูมิของชีวิตก็จะสั้นและเหลือน้อยลงเรื่อยๆ ความเกี่ยวข้องกับเรื่องต่างๆ ก็จะเริ่มลดลงๆ ตามแต่สภาวะตัวรู้ที่เข้าไปเห็น ถ้ารู้สัจจภาวะมาก ก็ปล่อยวางได้มาก ถ้ารู้จักสัจจภาวะน้อย ก็ปล่อยวางได้น้อย

## เห็นการเกิดดับของปัญญาและอวิชชา จะไม่ทำให้จิตเป็นทุกข์อีก

สังขารเกิดขึ้น ความคิดปรุงแต่งเป็นเรื่องเป็นราว แสดงว่ามันเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่ใช่ภาวะของการเกิดดับ เพราะพอความคิดเกิด มันก็จะแก่ จึงทำให้เรายิ้มหัวเราะ ถ้าเรื่องนั้นดีก็พอใจ ถ้าไม่ดีก็ไม่พอใจ เรียกว่าเวียนว่ายในวัฏฏสงสาร

ลักษณะนี้ไม่ใช่การเกิดดับ ไม่ใช่ความรู้สึกที่เกิดขึ้นมาแล้วดับ แต่เป็นการสืบต่อของทุกข์ พอเราคิดอะไรขึ้นมา มันก็ยาว อาการเช่นนี้ไม่ใช่การเกิดดับ อาการที่เกิดขึ้น เราควรพยายามทำให้มันดับเร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้ แต่ในทางจิต ภาวะที่เรียกว่า**การเกิดและดับเป็นอันเดียวกัน เป็นการเกิดของญาณทัศนะและการดับไปของอวิชชา เกิดการรู้แจ้งขึ้นมาทำลายความมืดของจิต เปรียบเหมือนการเกิดขึ้นของไฟ และการดับไปของความมืด** ไม่ใช่ความคิดเกิดขึ้น แล้วจึงค่อยๆ ดับไป

ที่เรามาปฏิบัติธรรม ก็เพื่อจะฝึกสติให้เข้มแข็ง ให้มันเข้าไปเห็น ขยับเข้าไปใกล้ต้นตอความคิดที่มีอยู่ในจิตนั้น แม้ว่าแต่ก่อนความคิดจะยาว แต่พอเราเริ่มขยับเข้าไป จนกระทั่งเห็นภาวะของทุกข์เกิดขึ้นในขันธ์ ๕ คืออารมณ์ ความรู้สึกนึกคิด ความยึดมั่นถือมั่น ความเป็นสังขารปรุงแต่ง ความยื้อแย่งไขว่คว้าหาตัวตนในความว่าง

**พออารมณ์เกิดขึ้นปุ๊บ ก็ให้รู้ทันปั๊บ แล้วมันจะเกิดการเปลี่ยนแปลง เราต้องทำให้ได้ถึงขนาดนั้น จึงจะสามารถรู้จักการเกิดดับได้ แต่ถ้าไม่เข้าถึงขนาดนั้น ก็จะเป็นการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่รู้จักจบสิ้น**



ภาวะของการฝึกฝนแบบนี้ ถ้าเราเข้าถึงอย่างนี้ **รู้จักภาวะการเกิดดับที่เป็นปรมัตถ์เช่นนี้ เรียกว่าจุตูปปาตญาณ** คือเห็นการเกิดดับของจิตที่เป็นปรมัตถ์ ไม่ใช่เห็นการจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายอย่างที่ในตำรากล่าวไว้ สิ่งที่กล่าวไว้ในตำราก็ถูก แต่ก็ถูกแบบในตำรา

คำว่า **"สัตว์"** ก็คือความคิดที่เกิดขึ้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา **อารมณ์มันเหมือนสัตว์ผุดเกิดอยู่ในจิตนี้ ให้เราเห็นภาวะที่เกิดจุติและอุบัติ เป็นลักษณะการเคลื่อนเลื่อนระดับภูมิจิตสู่การเกิดใหม่ๆ จากปุถุชนสู่ความเป็นอริยะ จากโลกียภูมิสู่โลกุตตรภูมิอย่างแท้จริง จากฐานอวิชชาสู่วิชชา จากสัญชาต-ญาณสู่ญาณทัศนะ จากการกำหนดรู้สู่การเห็น จากความเข้าใจสู่การเป็น คือภาวะที่กิเลสมันตาย ภาวะที่เข้าไปรู้เช่นนี้เรียกว่าตายเสียก่อนตาย ถ้าเราเข้าไปรู้เรื่องนี้ในจิตของเรา ก็จะลดมานะ ละทิฐิ จะเป็นการถอนอุปาทาน ตัณหา ตรงรากโคนของมัน**

เมื่อไปเห็นอาการเข้าถึงปรมัตถ์เช่นนี้แล้ว หลังจากนั้นจิตของเราก็จะตั้งมั่นไม่หวั่นไหว มั่นอกโล่งใจในเส้นทางสายนี้ เราจะปฏิบัติด้วยความรู้สึกว่ามันเป็นเรื่องง่ายๆ ธรรมดา จะไม่รู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ต้องฝืน เป็นธรรมชาติที่เหนือธรรมดา

แต่ถ้าไม่เข้าสู่ภาวะเช่นนี้ ไม่เห็น ไม่เป็น พอเราหยุดปฏิบัติ

ความคิด อวิชชา ตัณหาก็จะกำเริบอีก กลับไปเป็นอย่างเดิม ซึ่งมีแต่ความวุ่นวาย ปรุงแต่งเรื่องต่างๆ ไปเรื่อยๆ จิตหลงวกวนอยู่ในภพน้อยภพใหญ่อยู่อย่างนั้น

## เมื่อเข้าถึงปรมัตถธรรม จิตจะไม่หวั่นไหว

ถ้าเห็นหรือเป็นภาวะอันนี้เรียกว่ามันสัมปยุตด้วยญาณ ถ้ารู้ภาวะนี้ว่าเกิดขึ้นอย่างไร เห็นอาการเกิดดับของจิตที่เป็นปรมัตถ์ จิตจะเข้าสู่ภาวะที่เป็นปกติ เรียกว่าขึ้นสู่ภาวะของปรมัตถธรรม คือจะเป็นจิตที่เป็นปกติ มีสติตั้งมั่นไม่หวั่นไหวโดยธรรมชาติ

เมื่อเป็นเช่นนี้ ความเพียรก็จะทำได้ง่ายขึ้น จะเข้าใจอารมณ์ได้มากขึ้น เวลามันเกิดขึ้น จะเห็นอาการเกิดดับอยู่ในใจด้วยความรู้สึกว่าเป็นเรื่องง่ายๆ ซึ่งแต่ก่อนรู้สึกว่าเป็นเรื่องที่ยากมาก จึงทำให้เกิดภาวะของการถลำสู่การเกิด แก่ เจ็บ ตายอยู่เรื่อยๆ

พอขยับเข้าไปใกล้ที่สุด จนกระทั่งเห็นบ่อเกิดของทุกข์อันเป็นความคิด ความยึดติด รู้ว่ามันเกิดจากไหนและดับอย่างไรเห็นประจักษ์แจ้ง **บางคนพอเกิดญาณตัวนี้ หรือเข้าใจภาวะเช่นนี้แล้ว ก็จะได้อาสวขยญาณตามมา คือสามารถทำอาสวะให้สิ้นได้ในระหว่างที่รู้**

เมื่อรู้ในลักษณะเช่นนี้ ญาณก็จะเกิดขึ้นด้วย เป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในขณะเดียวกัน หรือเกิดต่อเนื่องกันในเวลาไม่นานนักอย่างเช่นพระพุทธเจ้า แต่บางคนก็ไม่เป็น เกิดขึ้นทีละอย่างๆ ตาม



ขั้นตอน

ถ้าเรารู้จักภาวะนี้ ชีวิตของเราที่เกิดมาก็จะหายสงสัย ในกระบวนการที่มีทุกข์มีสุข มีความปรุงแต่งอันเป็นอดีต อนาคต **จิตจะรู้สึกสลดหดหู่ ทรุดฮวบลงมาหมดเลย แล้วจิตจะตื่นโพลงโล่งสว่างขึ้นมาอย่างไม่เคยเป็นมาก่อน** จะเกิดภาวะของความดีใจ โล่งใจ สุขใจ บางครั้งก็ถึงกับน้ำตาไหลออกมาอย่างไม่รู้ตัว ไม่ใช่ว่าเกิดภาวะสูญเสียอะไรไปแต่อย่างใด แต่เป็นอาการของความปลื้มปีติปราโมทย์

บางคนอาจจะคิดว่าถ้าเป็นอย่างนั้น มันคงไม่สนุก ไม่ใช่อย่างนั้น แต่เป็นความภูมิใจว่าได้เสียความโง่ไป เสียความไม่รู้สึกตัวไป โมหะถูกทำลาย หลังจากนั้นก็จะมีแต่ความรู้สึกตัว จะมีญาณความรู้ในเรื่องต่างๆ มากมายเกิดขึ้นตามมา จิตจะตั้งมั่น จะมีหน้าที่รับรู้อย่างเดียว

ในส่วนอาการทางกายก็ดำเนินไปอย่างปกติ แต่จิตจะมีหน้าที่ดูอย่างเดียว รู้เห็นอยู่อย่างนั้น จะไม่สำคัญมั่นหมายในตัวเอง แต่บางทีบางกรณีกิเลสก็ยังมีอยู่ บางคนก็คิดว่าเราดีกว่าคนอื่น เมื่อคนอื่นทำไม่ได้ ก็คิดว่าทำไมเขาไม่สนใจ ทำไมคนโน้นเป็นอย่างนี้ ทำไมคนนี้ถึงเป็นอย่างนั้น

*คล้ายๆ ว่าเราไปรบ เมื่อชนะก็จะหยิ่งทะนงตัวในความสามารถของเราที่ฆ่าศัตรูได้ แล้วก็จะเกิดตัณหา ทิฐิมานะขึ้นมา เรียกว่ามานะ(ความถือตัว) อุทธัจจกุกกุจจะ(ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ) อวิชชา(ความไม่รู้แจ้ง) ความหยิ่งทะนงตัวก็จะเกิด แต่อย่างไรก็ตาม*

*ความทุกข์ที่เกิดขึ้น จะสามารถแก้ไขได้ จะไม่มีปัญหาในเรื่องนี้ จะมีภาวะใหม่เกิดขึ้นตามมา คือความดีใจที่เรียกว่า**ปีติ***

การศึกษาปฏิบัติธรรมนี้ ถ้าพูดให้เป็นเรื่องเล่นก็เป็นเรื่องเล่น ถ้าพูดว่าเป้าหมายของการศึกษาเรื่องนี้อยู่ไกล มันก็ไม่ได้อยู่ไกลแต่อย่างใด แต่อยู่ที่ตัวเรานี่แหละ อยู่ที่ร่างกายอันกว้างศอก ยาววา หนาคืบนี่แหละ

การศึกษาก็เพื่อต้องการเข้าไปรู้ภาวะนี้ เมื่อรู้จักภาวะนี้แล้ว ก็จะรู้จักว่าจิตมันตายเป็นอย่างไร กิเลสตายเป็นอย่างไร จะรู้จักเรื่องเหล่านี้ เพราะคนเราส่วนมาก จะรู้จักแต่เวลาคนอื่นตาย ส่วนตัวเองตายนั้นจะไม่รู้จัก แต่พอมาศึกษาดูจิตใจนี้ เราก็จะรู้จัก ทว่าในการดู ก็ต้องอาศัยการกำหนดรู้ที่เข้มแข็ง พอเข้าใจอย่างนี้แล้ว จะเข้าใจอะไรต่างๆ ได้ทั้งหมดเลย

จะเข้าใจชีวิตของคน จะเข้าใจเรื่องความสุข ความทุกข์ ความหวัง **จะไม่มีความสงสัย ไม่อยากได้ อยากดี อยากมี อยากเป็น ที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลต่อความทุกข์แบบแต่ก่อน ถึงแม้มันจะอยาก ก็เป็นความอยากที่ธรรมดา** จะว่าอยากก็ไม่ใช่ จะว่าไม่อยากก็ไม่ใช่

แต่มันจะไม่เป็นไปเพื่อการเกื้อกูลกิเลสตัณหาอย่างที่เราเคยทำมา เพราะภาวะนั้นเป็นลักษณะของความอยากแบบหยาบๆ **แต่นี้มันเป็นไปตามเหตุปัจจัย เป็นไปตามธรรมชาติของธาตุขันธ์ที่บริสุทธิ์ล้วนๆ มันเป็นความพอดีของมันอย่างนั้น**



## อาสวะสิ้นไป ความสงสัยก็สิ้นตาม

แต่พอจิตหยั่งรู้สู่อารมณ์นี้ จิตใจจะต่างเก่าล่วงภาวะเดิม จะไม่ขวนขวายที่จะหาทุกข์ใส่ตัวเอง โดยเฉพาะความทุกข์แบบหยาบๆ แต่จะรู้สึกเห็นชัดเจนมากในความทุกข์ที่ละเอียดขึ้นไป

ทว่า**ถ้ายังไม่ทำอาสวขยญาณให้ปรากฏ ยังทำลายอาสวะทั้งหมดไม่ได้ จิตนี้ก็จะติดอยู่ในอุปกิเลสอันเป็นสิ่งที่ทำให้จิตใจเศร้าหมองขุ่นมัว จะมีอุปกิเลสอยู่ในใจอยู่บ้าง แต่ก็ค่อนข้างเบาบาง หรือเป็นเพียงกิเลสพวกหางแถว เป็นสังโยชน์ขั้นละเอียด**

แต่จะไม่สงสัยเรื่องของความทุกข์ หรือเรื่องอารมณ์การปฏิบัติธรรม แค่ยังไม่สามารถทำให้ทุกข์หมดสิ้นไปเท่านั้นเอง แต่ความทุกข์จะไม่สามารถเข้าไปรบกวนได้

ความปรุงแต่ง ความฟุ้งซ่าน จะไม่มีอยู่ในใจ แต่จะเหลือส่วนที่เป็นจริต(ความประพฤติ) หรือนิสัย วาสนาที่เคยสั่งสมมาในอดีต เพราะอนุสัยหรือสันดานเป็นสิ่งที่แกะออกยาก ทว่าจะไม่เป็นพิษภัยกับคนอื่น อาจจะดูเหมือนไม่เรียบร้อย แต่หากทำอาสวะให้สิ้น ก็จะเป็นอีกแบบหนึ่ง

## เรียนรู้ เพื่อต่อสู้กับมัจจุราชก่อนสิ้นใจ

ถ้าเข้าใจอย่างนี้ ชีวิตจะไม่เป็นหมันในการเกิดมา ซึ่งภาวะของอาการเกิดดับของจิตนี้ ถึงจะปฏิบัติหรือไม่ปฏิบัติก็ตาม ตอนเราจะตาย มันก็จะเป็น ถึงแม้เราจะกุมอยู่กับเรื่องลาภ ยศ

สรรเสริญ หรือทรัพย์สินเงินทอง ข้าวของมากมายขนาดไหนก็ตาม ก็จะมีภาวะอันหนึ่งเกิดขึ้นก่อนที่เราจะตาย

จิตมันจะหลุดออก ถ้าไม่หลุดก็ตายไม่ได้ ถ้ายังติดภพชาติ ติดฌานสมาบัติ พวกนี้ตายไม่ได้ ต้องถอนจิตออกมาก่อน แต่ถ้าเราไม่ศึกษาเรียนรู้ ไม่เข้าใจก่อนที่จะตาย เราก็จะตายไม่เป็น วางใจไม่เป็น ปล่อยไม่ได้ **จิตที่ดับอุปาทานหมดแล้วนั้น มันพร้อมเผชิญความตายทุกเมื่อ**

ที่จริงคนโบราณเขาสอนถูก เขารู้จัก มีคนรู้จักในเรื่องนี้ เขาถึงบอก "พุทโธๆ" ก่อนจะตายให้นึกถึงพระไว้ "อรหัง สัมมาๆ" สิ่งนี้ไม่ใช่ว่าเขาพูดเล่น แต่พวกเขารู้จักอะไรดีๆ ที่อยู่ในใจ แต่คนเราปัจจุบันนี้กลับเห็นว่าเป็นเรื่องงมงาย คิดแต่ว่า "จะตายก็ตายไปสิ" ที่เป็นเช่นนี้ เพราะไม่รู้จัก ไม่หยั่งถึงวาระจิตก่อนสิ้นใจ

เหตุที่เรามาศึกษา ก็เพื่อจะเข้าถึงสัจภาวะพวกนี้ทั้งหมด มันเป็นความลับที่มีอยู่ในจิตใจคน ไม่ใช่เพียงแค่การให้มีสติธรรมดารู้สึกตัวไปมาเฉยๆ แต่สิ่งนี้เป็นผลที่มาจากเหตุเบื้องต้นของการเจริญสติ เราก็คลำไปจากสิ่งนี้แหละ ให้รู้สึกไปเรื่อยๆ เมื่อรู้สึกไปรู้สึกมา และทำได้อย่างถูกต้อง แม้จะอยากได้หรือไม่อยากได้ก็ตาม ธรรมชาตินี้จะต้องปรากฏเป็นแน่แท้



## ธรรมะยิ่งสัมผัสยิ่งสงบเย็น

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า สภาวะของสัจธรรมเหมือนกับน้ำทะเล ยิ่งเดินลงไปเท่าไรก็ยิ่งเย็น ไม่ใช่เหมือนตลิ่งที่เดินลงไปก็ลื่นถลำลงไป แต่ท้องทะเลมันจะค่อยๆ ลงไป ค่อยๆ ลาดชันลงไป

อารมณ์ของการปฏิบัติก็เหมือนกัน จะเย็นขึ้นไปเรื่อยๆ จะรู้สึกดี ภูมิใจ พอใจ ไม่ใช่เป็นความรู้สึกกลัวในเรื่องที่เกิดขึ้น จะไม่ใช่ภาวะอย่างนั้น ยิ่งเห็นความจริงมากเท่าไร ก็ยิ่งตื่นเบิกบานในใจไปเรื่อยๆ

ที่จริงเราเกิดมาก็เพื่อจะมาหาสิ่งนี้ ไม่ใช่มาหาลาภ ยศ สรรเสริญ ลูก เมีย สามี ข้าวของเงินทอง ตำแหน่งหน้าที่การงาน สิ่งเหล่านั้นเป็นเรื่องของกิเลส แต่ถ้าไม่รู้ในเรื่องนี้ มันก็จะไหลไปอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "**เอถะ ปัสสะถิมัง โลกัง จิตตัง ราชะระถูปะมัง ยัตถะ พาลา วิสีทันติ นัตถิ สังโค วิชานะตัง** สูเจ้าทั้งหลาย จงมาดูโลกนี้อันวิจิตรพิสดารเหมือนกับราชรถทรง เหล่าคนโง่พากันหมกอยู่ แต่ผู้รู้หาข้องอยู่ไม่"

แต่ถ้าเรารู้จัก**ธรรม**ว่าเป็นอย่างไร เราก็จะดำเนินชีวิตเข้าไปสู่ความใกล้ธรรม เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมที่เป็นความจริง คนไหนที่เข้าไปใกล้ถึงธรรมที่สุด คนนั้นก็จะมีความสุข จะว่าสุขก็ได้ จะว่าไม่สุขก็ได้ **คือที่สุดของการแสวงหา มันก็คือถึงที่สุดแห่งทุกข์ สำรอกอวิชชาได้ไม่เหลือเชื้อ**

ที่จริงแล้ว เราเกิดมาก็เพื่อแสวงหาความจริงกันทั้งหมด

นั่นแหละ แต่ความจริงที่เราพูดกัน มันเป็นเรื่องของสมมุติมากกว่า สมมุติว่าความจริงน่าจะเป็นอย่างนั้น น่าจะเป็นอย่างนี้ ความจริงเช่นนี้ ไม่ใช่ความจริงแบบปรมัตถ์ที่เรามาค้นหา ณ ที่นี้ แต่เป็นสิ่งที่สมมุติกันขึ้นมา

ความจริงที่เป็นสมมุตินี้เป็นสิ่งที่แตกสลาย เป็นความจริงระดับทางสังคมสมมุติ เช่นพ่อ แม่ พี่ น้อง ถูกผิด ดีชั่ว บาปบุญ เกิดตาย แม้แต่ความรู้สึกนึกคิดที่เราคิดขึ้นมา ก็ยังชื่อว่าติดอยู่ภายใต้สมมุติ **ภาวะสมมุติแบบโลก ๆ มันตกอยู่ภายใต้กฎไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ตกอยู่ภายใต้ของความเปลี่ยนแปลง แตกดับ เคลื่อนไหวสู่ความเสื่อมเป็นนิจ**

ถ้าฝึกจิตให้อยู่เหนือภาวะเหล่านี้ได้แล้ว จะอยู่เหนือการเปลี่ยนแปลง สำหรับจิตที่เป็นภาวะเช่นนี้ เรียกว่าอมฤตธรรมหรืออมตะธรรม เป็นภาวะที่หยั่งลงสู่อมตะธรรม ก็คือมีสติที่เป็นปรมัตถ์ไม่กำเริบนั่นเอง ตัวรู้มันจะเป็นอมตะอยู่อย่างนั้น

อะไรจะเกิดขึ้นทางกาย จะเป็นหรือตายอย่างไร ก็รู้อยู่อย่างนั้น เพราะเป็นภาวะของมหาสติปัฏฐาน เป็นพุทธภาวะที่ทำหน้าที่รู้อย่างเท่าทันตามความเป็นจริงตลอดเวลา จนกว่าจะเห็นจิตอิสระวิมุติหลุดพ้นอย่างสมบูรณ์นั่นเอง





พอแสงสว่างวาบเข้ามาในใจ จะรู้ว่าตรงนั้นไม่ได้มีอะไร
แล้วก็จะเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน
สติจะอยู่กับกาย ไม่ว่าเราจะเคลื่อนไหวอย่างไร
มันก็จะรู้ของมันเอง ตรงนั้นเรียกว่ามันงอกขึ้นมา
ถ้าสติอยู่กับกาย ก็จะเกิดอาการแบบนี้
ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่เคยเห็นมาก่อน
จะรู้สึกตัวทั่วพร้อมโดยที่ไม่ต้องกำหนดรู้ เรียกว่ารู้รูปนาม



๒

# ศาสตร์แห่งการรู้แจ้ง

## วิปัสสนาคือ
## ศาสตร์แห่งการเข้าถึงความจริง

คำสอนของพระพุทธเจ้าในความเข้าใจของชาวตะวันตกนั้น เขาจะไม่นิยมเรียกว่าพุทธศาสนา แต่จะเรียกว่าศาสตร์แห่งวิปัสสนา ศาสตร์แห่งวิปัสสนาก็คือศาสตร์แห่งการรู้แจ้ง และหลายคนในที่นี้อาจจะพอรู้จักว่า ปรากฏการณ์แห่งการรู้แจ้งนั้นเป็นอย่างไร บางคนก็ไม่เข้าใจ ไม่ใช่ว่าอาการหายง่วงคือการรู้แจ้งนะ ทำได้แค่นี้ยังไม่พอ

**แต่ความรู้แจ้งหรือวิปัสสนาจะเกิดขึ้น จะนับเนื่องตั้งแต่การเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในนามรูป หรือเห็นการเกิดดับในภาวะที่เป็นอุทยัพพยญาณ คือญาณหยั่งรู้ความเกิดและ**

**ความดับแห่งสังขารในจิต เห็นความคิดที่มันเกิดดับ แบบที่เป็นเองโดยธรรมชาติ เขานับเนื่องจากนั้นไปที่ชื่อว่าเป็นวิปัสสนา**

การที่เรามากำหนดรู้ ทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ยังไม่ใช่พุทธศาสนา เพราะยังไม่มีปัญญาดับทุกข์ที่เกิดขึ้น คล้ายๆ กับว่าเรามาปฏิบัติธรรม เราเอาเมล็ดพืชลงดินเพาะปลูกไว้ แต่มันยังไม่งอก บางทีก็แค่ชื้นๆ บางเมล็ดก็จะงอกได้ไว

แต่การงอกขึ้นก็ไม่ได้หมายความว่ามันคือผล เหมือนที่เราปลูกต้นไม้นี้ยังไม่ใช่หมากผลของมัน เป็นแต่เพียงแค่ให้เรารู้ว่ามันสามารถงอกได้ มันไม่ได้เป็นหมัน การจะเลี้ยงให้งอกขึ้นและเติบโตนั้นถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ

เพราะการจะเลี้ยงให้เจริญเติบโต ออกดอกผลที่เป็นมรรคผลก็ยังชื่อว่าอยู่อีกไกล การลงมือปฏิบัติธรรมกำหนดรู้นี้ จึงชื่อว่าเป็นเพียงจุดเริ่มต้น เป็นเพียงเครื่องหมายแสดงให้รู้ว่า ภาวะนี้สามารถปรากฏหรือเติบโตได้ทุกที่

พุทธศาสนานิกายเซน เป็นนิกายที่เจริญค่อนข้างมากในญี่ปุ่น เพราะไม่เกี่ยวกับรูปแบบหรือความเป็นพระสงฆ์ แต่เขาสอนการดำเนินชีวิตให้รู้สึกตัว คือให้ดูอะไรแบบไม่ปรุงแต่ง พยายามวางจิตใจให้เป็นกลางๆ ซึ่งตะวันตกเขาชอบแบบนั้น เป็นแบบธรรมชาติๆ ไปเลย

เมื่อใดที่เรามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมปรากฏขึ้นในจิต เห็นความคิดที่มันเป็นทุกข์ เช่นเห็นความง่วง เราสามารถเห็นเป็นอนิจจังได้ อนิจจังก็คือเห็นว่ามันไม่เที่ยงในตอนนั้นเลย มีพลังจิตดับได้โดยไม่ใช่การใช้เหตุผล



ทุกข์ขังคือมันเกิดขึ้นแล้วก็สลายไปได้ คือเมื่อทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ว่ามันเป็นทุกข์ รู้อาการที่ทนได้ยากว่าเกิดขึ้นมาแล้ว มันเป็นทุกข์ ทุกข์ตรงที่จิตมันยึด ส่วนอนัตตาหมายถึงพอเห็นปุ๊บ มันก็ดับเลย สลายหายไป ไม่มีตัวตน แต่ถ้าทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจแล้วอยู่นานๆ แสดงว่าเรากำลังเสวยภพชาติอัตตาตัวตนอยู่

## ผู้วิจัยธรรมที่ดีต้องมีอิสระ

เวลาเราเจริญสติหรือทำความเพียร หมายถึงการมาฝึกตัวรู้ตัวเฝ้าดู ซึ่งผู้ดูจะต้องอิสระเหมือนการทำวิจัย ผู้วิจัยจะต้องไม่มีส่วนร่วมในเรื่องนั้นๆ จะต้องเป็นคนนอก การวิจัยจึงจะสมบูรณ์และอิสระ สติของเราก็เหมือนกัน เราจะวิจัยธรรมชาติของกายและใจก็ต้องมาแยกตัวรู้ออกต่างหาก เพื่อจะวิจัยอาการที่เกิดขึ้นในกายและใจว่า มันเป็นเพราะอะไร

แต่เมื่อใดที่เราทำด้วยความอยาก เรียกว่ามีตัณหา อุปาทานเข้าไปแทรก มีความยึดมั่นถือมั่นอยู่ในนั้น คืออยากรู้ อยากเห็น อยากได้ อยากเป็น การศึกษานั้นจะไม่เป็นอิสระ อาการที่เกิดขึ้นจึงไม่ปกติในคนที่ทำด้วยความอยาก

ทำอย่างไรเราจึงจะทำให้ตัวรู้เป็นอิสระ รู้ตัวทั่วพร้อมหรือรู้เฉยๆ ได้ ?

ถ้าทำอย่างนั้นไม่ได้ เราก็ดับทุกข์ไม่ได้ ก็ชื่อว่าเป็นผู้วิจัยที่ไม่ดี เพราะทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงที่เกิดขึ้นในมนุษย์ที่หลงเข้าไปใน

ความคิด มันเกิดจากอวิชชาความไม่รู้แจ้ง ทุกข์มีอยู่ ๒ อย่างคือ ทุกข์ทางกายและทุกข์ทางใจ ทุกข์ทางกายเรียกว่าทุกขเวทนา มีอยู่ ๓ แบบคือ

๑) นิพัทธทุกข์ ทุกข์ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ เช่น หนาว ร้อน หิวกระหาย ปวดอุจจาระ ปวดปัสสาวะ เป็นต้น

๒) ปกิณณกทุกข์ ทุกข์เบ็ดเตล็ด เช่นความโศก ความร่ำไรรำพัน ความคิด ความปรุงแต่ง ฯ

๓) สภาวทุกข์ ทุกข์ที่เป็นเองตามความเป็นธรรมชาติ ได้แก่ ทุกข์ประจำสังขาร คือชาติ ชรา มรณะ ฯ

ทุกข์ที่เกิดจากการไม่รู้แจ้งในจิตของเรา เรียกว่าทุกข์ที่แท้จริง แต่ส่วนอื่นอันเป็นทุกข์ที่ทนได้ยาก ถือว่าเป็นธรรมชาติเฉยๆ เช่น ความเจ็บไข้ หรือความเป็นของไม่เที่ยงที่เกิดขึ้น แล้วก็แก่ เจ็บ และตาย ไม่เรียกว่าเป็นความทุกข์ ในแง่ของสัจธรรมถือว่าเป็นเรื่องธรรมชาติ ถ้าเรามองแบบนี้ เราจะเห็นว่ามันเป็นธรรมชาติจริงๆ

## ถ้าหลงยึด ทุกข์ก็ไม่หยุดทำงาน

แต่ถ้าเมื่อใดที่เรายึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวกู – ของกู นี่เรียกว่าทุกข์เพราะความหลง พุทธศาสนาต้องการแก้ไขจุดนี้ ไม่อยากให้คนหลงกาย หลงใจ หลงรูป หลงนาม ถ้าเราหลงยึดมั่นว่าเป็นของเรา เป็นผัวเรา เป็นเมียเรา เป็นลูกกู เป็นตัวกู – ของกู ทรัพย์สมบัติกู

เมื่อใดที่เรายึดมั่นถือมั่น มีอุปาทาน แสดงว่าเราไปยึดใน



สิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน เป็นการหลงยึดมั่นในสิ่งที่เป็น “อนัตตา” ว่าเป็น “อัตตา” อนัตตาคือสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตน ส่วนอัตตาเป็นตัวตน เมื่อยึดมั่นว่าเป็นอัตตา เราก็จะเฝ้าตามดูแลด้วยใจที่ไม่รู้เท่าทัน เป็นความหวังที่เราสร้างขึ้น เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะเกิดเป็นความพอใจและความไม่พอใจตามมา

**ทำอย่างไรเราจึงจะสามารถอุปโภคบริโภค หรือเกี่ยวข้องกับปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทางกายและใจได้อย่างเป็นอิสระ** เราก็ต้องรู้จักแยกตัวรู้ออกมา **ตัวรู้หรือสติ**จะสามารถควบคุมจิตได้ เพราะจิตเป็นตัวสั่งกาย เพราะฉะนั้น ตัวรู้ ตัวเห็น ตัวสติ จึงเป็นเสมือนดวงตาที่จะทำให้เข้าใจว่า ตัวเวทนาที่ปรากฏขึ้นเป็นอย่างไร

ถ้าเข้าใจมันตามความเป็นจริง จิตจะเกิดปัญญา เกิดการปล่อยวาง พอปล่อยวางก็จะทำให้เกิดอิสระ ตัวตัณหาก็จะไม่เกิด มันจะลดน้อยลง อย่างเช่นผู้เป็นอริยบุคคลในเบื้องต้น ความยึดมั่นถือมั่นจะมีน้อย

ไม่ได้หมายความว่าจะปล่อยวางได้หมดสิ้นเลยทีเดียว แต่ว่าจะรู้จักปล่อยวางได้เร็ว จะไม่ติดอยู่ในอารมณ์ข้ามวันข้ามคืน เป็นชั่วโมง เป็นนาที จะหลุดออกจากอารมณ์นี้ได้เร็ว วางเร็ว เพราะจริงๆ มันไม่ได้เป็นอะไร เป็นเพียงธรรมชาติอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง

มนุษย์ที่เกิดมาล้วนกำมือมา เด็กเกิดมาก็กำมือมา เป็นสัญลักษณ์บอกว่าจะเอาทุกอย่างในโลกนี้ มีอะไรก็จะเอาหมด แต่พอจะตายก็จะแบมือ คล้ายๆ ยอมแพ้ต่อโลก เพื่อบอกให้คนทั้งหลายรู้ว่า จริงๆ แล้วโลกใบนี้เอาอะไรไปไม่ได้เลย ไม่มีอะไรให้เอา

ทุกอย่างต้องคืนให้กับโลกทั้งหมด ดินไปสู่ดิน หรือน้ำ ไฟ ลม ทุกอย่างเหล่านี้ก็จะต้องไปสู่ที่เดิมของมัน

คนเราไม่มีอะไร เพราะพอถึงเวลาเผา ก็จะเหลือแต่กระดูก บางทีอาจจะไม่เหลือด้วยซ้ำไป แต่เพราะมนุษย์หลงว่ามันมีความอร่อยทางอายตนะ* มีความสุขสบาย ก็มีความอยากได้ แล้วจึงทำให้เกิดการเยื้อแย่งความรู้สึกเหล่านี้

จึงพยายามที่จะหาเงินทอง เพื่อเยื้อแย่งเอาความรู้สึกเหล่านี้มาครอง ดึงเอาความไพเราะทางหูมาปรุงแต่ง เมื่อมีคนมาบอกว่าเราดี เราไม่ดี เราก็เอามาคิดเพิ่มเติม ทุกอย่างมันจะเข้ามาที่จิตที่ความคิด ตัวมิจฉาทิฐิมันปรากฏที่จิตของเรา

ถ้าสมมุติว่าเราจูนจิตของเราไปสู่สถานีที่เป็นอนัตตาได้ ปัญหาก็จะไม่เกิดอะไรขึ้นมา กระทบอะไรก็เป็นอย่างนั้น มันจะเป็นภาวะที่ซื่อๆ ตรงๆ ตาเห็นรูปก็เป็นรูป หูกระทบเสียงก็เป็นเสียง จะไม่มีกิเลสตัณหาเข้ามาปรุงแต่งว่าสวยงาม ดีหรือไม่ดี ความรักหรือความชัง มันจะไม่มีการปรุงแต่งภาวะนี้ขึ้นมา

---

* อายตนะ หมายถึง สิ่งที่เป็นเครื่องติดต่อ มีอยู่ ๒ อย่างคือ ๑) อายตนะภายนอก (เครื่องติดต่อภายนอก) คือ รูป – รูป, สัททะ - เสียง, คันธะ - กลิ่น, โผฏฐัพพะ –สิ่งที่ต้องกาย, ธัมมะ - ธรรมารมณ์ ๒) อายตนะภายใน (เครื่องติดต่อภายใน) คือ จักขุ - ตา, โสตะ - หู, ฆานะ - จมูก, ชิวหา - ลิ้น, กาย - กาย, มโน - ใจ



## เมื่อสติตื่นตัว ปัญญาก็จะตื่นโพลง

เหตุที่เรามาปฏิบัติธรรม นอกจากให้รู้รูปรู้นาม ก็เพื่อจะให้รู้แจ้งในจิตใจ คือเมื่อเจริญสติไปได้สักระยะหนึ่ง ตัวสติหรือตัวรู้ของเราจะตื่นตัว การรู้ตัวทั่วพร้อมจะตื่นโพลงสว่างขึ้นมา และในความสว่างนั้นเหมือนกับว่ามีแสง มันเป็นอาการอย่างหนึ่งของจิตเรา

คือแต่ก่อนจิตของเรานั้นมันมืด แต่พอเกิดการรู้แจ้ง ธรรมจักษุปรากฏขึ้นมา บางคนก็บอกว่าดวงตาเกิดขึ้น มันเหมือนเห็นอะไรสักอย่าง ไม่ใช่เห็นด้วยตา แต่เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว สิ่งที่ปรากฏคือแสงสว่างแห่งพระธรรม

พอแสงสว่างวาบเข้ามาในใจ จะรู้ว่าตรงนั้นไม่ได้มีอะไร แล้วก็จะเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่กับปัจจุบัน สติจะอยู่กับกาย ไม่ว่าเราจะเคลื่อนไหวอย่างไร มันก็จะรู้ของมันเอง ตรงนั้นเรียกว่ามันงอกขึ้นมา ถ้าสติอยู่กับกาย ก็จะเกิดอาการแบบนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่เราไม่เคยเห็นมาก่อน จะรู้สึกตัวทั่วพร้อมโดยที่ไม่ต้องกำหนดรู้ เรียกว่ารู้รูปนาม

เมื่อรู้รูปนามนี้แล้ว คนที่เคยติดสิ่งเสพติด จะสามารถสลัดสิ่งเหล่านี้ออกไปได้ มันจะหลุดออกไป คนที่ไม่เคยเข้าใจในพุทธศาสนาก็จะเข้าใจ ความไม่รู้จะหลุดออกไป มันจะหายไป คนที่เคยติดในไสยศาสตร์ เวทมนตร์ คาถา คนที่เคยกลัวผีสางเทวดา เคยสงสัยในการปฏิบัติธรรมสายต่างๆ สิ่งเหล่านี้จะหลุดหายคลายจางไปเอง

เมื่อใดที่เราได้ตัวรู้หรือได้ตัวสติขึ้นมา ก็จะเกิดความมั่นใจขึ้นมา บางทีความมั่นใจนี้จะสูงเกินระดับของศรัทธา กลายเป็นอธิโมกข์ คือมีความมั่นใจแล้วเกิดความยึดมั่นถือมั่นว่าสายนี้เท่านั้นถูกต้อง อย่างอื่นไม่ใช่ ทั้งๆ ที่ตัวรู้มันเกิดขึ้นเพียงเพื่อรู้เฉยๆ

การที่เรายึดมั่นถือมั่นเช่นนี้เรียกว่าเป็นอุปาทาน เพราะมีตัวตัณหาเข้ามาแทรก ความเห็นก็จะเริ่มผิดปกติ บางทีก็จะเกิดการดูหมิ่นเหยียดหยามคนอื่นว่าเขาไม่รู้เหมือนเรา จะเกิดเป็นทิฐิหรือความถือตัวขึ้นมา มันเป็นอารมณ์ทางจิตหลังจากจิตสัมผัสอะไรได้บ้างแล้ว

แต่พุทธศาสนาจะไม่เป็นอย่างนั้น อะไรเกิดขึ้นก็ให้รู้เฉยๆ และดูมัน คือปรากฏการณ์พวกนี้มันเป็นธรรมชาติ มันจะเป็นประสบการณ์ของการประจักษ์แจ้งทางจิตว่าจะต้องเกิดแบบนี้ แต่เราก็มีหน้าที่รู้เฉยๆ ไม่ใช่รู้อะไร สัมผัสอะไร แล้วอยากเป็นอย่างนั้น หรือดีใจเช่นอาการที่เกิดขึ้น

ถ้าเกิดความรู้สึกแบบนั้น อาการรู้จะหายไปทันที เพราะจิตขาดความเป็นอุเบกขาธรรม คือจิตขาดความรู้สึกที่เป็นกลางๆ เพราะเราเข้าไปอยู่ในอารมณ์ พอเราเข้าไปอยู่ในอารมณ์ หรือเข้าไปเสริมอารมณ์ มันจะผิดปกติทันที พอผิดปกติ อาการนั้นก็จะยุติหรือเป็นไปทางอกุศลธรรม เพราะมันไม่ได้เป็นไปเพื่อรู้ไปเรื่อยๆ เฉยๆ



## พุทธธรรมคือ
## เรื่องของคนที่รู้จักจิตตัวเอง

พุทธศาสนาหรือพุทธธรรม เป็นเรื่องของการรักษาจิตของตัวเอง เป็นการให้รู้โดยไม่ติดอยู่กับสิ่งเหล่านั้น แม้แต่การรู้ธรรมะก็ไม่ให้หลงว่าตัวเองรู้ ตัวรู้ต้องอิสระอยู่ตลอดเวลา คือออกมาดูตัวเอง ดูกายและใจ

ไม่ได้ให้มาคิดว่าร่างกายของเราเป็นอสุภะ เป็นของสกปรกโสโครก อย่างนั้นไม่ใช่ แต่ให้เห็นด้วยปัญญา มันเกิดอย่างไรก็เห็นอย่างนั้น มันเป็นอย่างไรก็เห็นอย่างนั้น

เมื่อมีสติปัฏฐานดู ก็จะรู้ทันทีโดยอัตโนมัติว่ามันไม่ได้งามเป็นของสกปรก ไม่ใช่เกิดจากการคิดเอาเองหรือการวิจารณ์ ถ้าเป็นเช่นนั้นจะไม่ใช่วิปัสสนา

## รู้แบบวิปัสสนา

วิ แปลว่า วิเศษ แจ้ง ต่าง, ปัสสนาแปลว่าการเห็น, การเห็นแจ้งจะเน้นการเห็นด้วยญาณ, การทำให้ตัวง่วงหายไป เพราะมีสมาธิไปข่มนิวรณ์ แล้วทำให้ตัวง่วงกลับกลายเป็นภาวะซึมเซาไม่โปร่ง ภาวะเช่นนี้ไม่ได้หมายถึงการรู้แจ้ง แต่การรู้แจ้งจะเริ่มตั้งแต่การรู้แจ้งในรูปนาม ในนามรูป ในสมมุติและปรมัตถ์ คืออาการจะเกิดขึ้นตามลำดับ

ปรมัตถ์เบื้องต้นคือจิตของคนที่ฝึกมาและรู้จักสมมุติ ไม่ว่าจะมองอะไร ก็จะเป็นสมมุติไปหมดเลย จิตจะวางของมันเองใน

ความเป็นสมมุติข้างนอกและสมมุติข้างใน คือเห็นอาการทางใจ พอจิตคิดอะไรขึ้นมา แล้วมันรู้ว่าเป็นสมมุติ สมมุตินั้นๆ ก็จะดับไป

สภาวะตัวรู้จะทำหน้าที่แบบนั้น ความคิดอารมณ์ที่เกิดขึ้นก็จะดับไป มันจะเหมือนเป็นภาวะที่เป็นไปโดยอัตโนมัติ การมองของฌานจะดูเข้ามาภายใน กายกับใจนี้จะมีภาวะอาการว่างๆ โล่งๆ กลวงๆ เหมือนตัวกายนี้ไม่ได้บรรจุอะไรทำนองนั้น

จะมีอาการเหมือนเราตีระฆัง พอเราตีระฆังแล้วเสียงดังขึ้นมา มันถูกกระทบแล้วก็จะหายไป ไม่มีการปรุงแต่ง เหมือนมีความร้อน ไฟตบะตัวรู้ที่เป็นฌานลุกโพลงอยู่ภายใน เมื่อมีน้ำหยดลงไปมันก็จะมีอาการ มีปฏิกิริยาให้เห็นแล้วก็คืนสู่สภาพปกติเดิมทันที การรับรู้สิ่งที่ผัสสะทางอายตนะ ไม่ว่ากายหรือจิต ไม่ว่าจะเป็นวัตถุ หรืออารมณ์จะมีค่าเท่ากัน คือเกิดแล้วก็ดับ

สิ่งที่กระทบทางตาที่เข้ามา เมื่อไม่มีการปรุงแต่งเป็นรักหรือชัง มันก็จะหายไป ในส่วนทางหู จมูก ลิ้น และกายก็เช่นกัน ดังนั้น เวลาเราเดินไปไหน ก็เหมือนมีสมาธิตลอดเวลา เรียกภาวะนี้ว่าการเข้าถึงปรมัตถธรรม อันเป็นความจริงที่เป็นความหมายสูงสุด

## เหตุผลตรรกะหรือปรัชญาดับทุกข์ไม่ได้

แต่ถ้ายังต้องกำหนด ต้องหลีกเลี่ยง หรือหาเหตุผลในเบื้องต้น ในการทำลายอารมณ์และทุกข์ บางทีก็เป็นการกลบทุกข์ หรือเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับทุกข์ คือทุกข์เข้ามาก็หาความสนุกในทุกข์ บางคนจะมีเหตุผลว่า “ไม่ต้องไปคิดอะไรมาก เดี๋ยวเราก็ตายแล้ว เขาก็ตายเหมือนกันนั่นแหละ ทุกอย่างมันไม่ได้มีอะไร”



การทำอย่างนี้เรียกว่าการใช้เหตุผลแบบตรรกะหรือปรัชญา ทำให้จิตปล่อยวางได้ในระดับหนึ่ง แต่ไม่ใช่วิปัสสนา เมื่อใดที่ใช้ความคิดหาเหตุผลให้จิตอยู่ ก็ยังเป็นปรัชญา แต่บางทีเราก็เกิดปัญญาได้บ้าง คือพอคิดได้เข้าใจในเรื่องนั้นปุ๊บ เราก็เอามาใช้กับจิตของเรา แต่ว่ามันก็จะช้า เพราะตัวญาณปัญญา คือตัวที่จะเข้าไปรับรู้นั้นมันวิ่งช้า

นักวิชาการจะดีกว่าคนทั่วไปอยู่ระดับหนึ่ง คือเขาจะเริ่มมีเหตุผล คือใช้ลอจิค (Logic) ส่วนวิปัสสนาไม่ได้เป็นแบบนั้น แต่จะพัฒนาไปอีกระดับหนึ่ง เป็นการกระทบสัมผัสที่เป็นเรื่องของปรมัตถ์ นับตั้งแต่ตัวของปรมัตถ์ขึ้นไป เป็นเรื่องของวิปัสสนา คือตั้งแต่เริ่มที่ไม่ต้องใช้เหตุผล ความสว่าง ความแจ่มแจ้งมันปรากฏในจิตอยู่เช่นนั้นแล้ว

## นอกเหตุเหนือผลคือพุทธะ

เพราะพุทธศาสนาเป็นสิ่งที่นอกเหตุเหนือผล คือกระทบผัสสะแล้วก็จะดับเอง ไม่มีอะไรที่จะต้องปรุงแต่ง เราจะทำอะไรที่ดีหรือไม่ดีต่างๆ ก็ทำไปด้วยความเป็นธรรมดา แต่จะไม่มีการติดอารมณ์ในเรื่องนั้นๆ จิตนี้จึงมีความสดใสอยู่ตลอดเวลา

เช่นเวลาเราพูดกับคน เมื่อพูดเสร็จก็จบไปเลย จำก็ได้ ไม่จำก็ได้ จิตจะไม่มีอารมณ์ มันเกิดขึ้นแล้วก็หายไป เขาเรียกว่า

คนเข้าถึงปรมัตถสัจจะ ถ้าคนอยู่ในภาวะของปรมัตถสัจจะได้อย่างนี้ เขาชื่อว่ายืนอยู่ใกล้ประตูของพุทธศาสนา ที่รอจะเข้าไปสู่ความเป็นมรรคผลจริงๆ ภาวะของจุตูปปาตญาณ* จะเปิดขึ้น พอเราเปิดประตูตัวนี้เข้าไปได้ เราจะหายสงสัยในพุทธธรรมทั้งหมด

แต่การอยู่อย่างนี้ได้ การกระทบผัสสะแล้วเข้าใจได้ ก็ยังไม่ถือว่าเป็นผลของการดับทุกข์ได้ นับประสาอะไรที่วันๆ หนึ่งอยู่กับอารมณ์ปรุงแต่ง พอใจบ้าง ไม่พอใจบ้าง ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็ชื่อว่ายังอยู่ห่างไกลแก่นแท้แห่งธรรม

ถ้าเราศึกษาถูกก็เรียกว่ามีสัมมาทิฐิเบื้องต้นเกิดขึ้น คือเห็นและมีการปล่อยวางได้บ้าง เขาจึงอยากให้มีพุทธศาสนาในคนแบบปรมัตถสัจจะ คือมีสัจจะที่ยิ่งใหญ่ในความเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

*ญาณ หมายถึงความรู้, ปรีชาหยั่งรู้หรือกำหนดรู้ได้ด้วยอำนาจการบำเพ็ญวิปัสสนา คำว่าญาณในความหมายเฉพาะที่เป็นการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า เรียกว่าโพธิญาณ หรือสัมมาสัมโพธิญาณ มี ๓ อย่างคือ

๑) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ความรู้แจ้งเป็นเหตุให้ดับอุปาทานความคิดในอดีตได้

๒) จุตูปปาตญาณ ความเห็นแจ้งในการเห็นความดับไปของอวิชชาและการเกิดขึ้นของวิชชาและอุบัติของสัตว์โลก หรือเรียกว่าทิพพจักขุญาณ

๓) อาสวักขยญาณ ความเห็นแจ้งในการทำลายอาสวกิเลสที่ตกค้างในจิตให้สิ้นไป



อย่างน้อยๆ เราควรจะใช้เหตุผลที่เป็นสัจธรรมบ้าง โดยอาศัยสัจธรรมที่ได้ยินได้ฟังได้ศึกษามา เป็นแกนนำในการดำเนินชีวิต แล้วเราก็ใช้เหตุผลที่เป็นไปตามพุทธธรรม เพราะบางทีคนที่มาหาเราก็ไม่ได้เข้าถึงพุทธธรรม

เหตุผลสมมุติทางโลกหรือทฤษฎีที่หลากหลาย ถ้ามีความจำเป็นก็ใช้ได้ แต่ก็ควรให้เขามีจิตที่สงบ เพราะจะใช้ความคิดเพื่อให้ออกจากความคิดนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย อันนี้ถือว่าเป็นเทคนิคส่วนตัวที่แต่ละคนจะนำไปใช้ แต่จะใช้ได้ดีหรือไม่นั้น ก็ขึ้นอยู่กับประสบการณ์ทางจิตของแต่ละคน

อีกอย่างหนึ่งก็คือว่าเราควบคุมตัวปัจจุบันธรรม หรือตัวปกติได้มากน้อยแค่ไหน บางทีถึงเรามีความรู้เยอะ แต่เขาไม่ค่อยอยากปรึกษากับเรา เพราะเขารู้ว่าเราเองก็มีอารมณ์ที่ไม่สงบ ไม่เย็นตามหลักพุทธธรรม

ส่วนคนที่มีความสงบ มีพุทธธรรมอยู่ในตัว เขาไปคุยด้วยคำหรือสองคำ บางทีไม่ต้องใช้เหตุผลอะไรมากมาย ก็ยอมรับและเชื่อฟังได้ จิตสงบ ใจเย็นไปกับภาพที่เห็นอยู่ตรงหน้าได้เลย พุทธธรรมมันเป็นเรื่องของใจสู่ใจ หากฝึกหลักนี้ได้ จะไม่ได้ใช้เหตุผลเลย ซึ่งตามหลักที่ใช้สอนคนอื่นในพุทธศาสนามีอยู่ ๓ อย่าง คือ

๑) ปริยัตติสัทธรรม สัทธรรมคือคำสั่งสอนที่จะต้องเล่าเรียน (ทฤษฎี)

๒) ปฏิปัตติสัทธรรม สัทธรรมคือปฏิปทาอันจะต้องปฏิบัติ (การลงมือทำ)

๓) ปฏิเวธสัทธรรม สัทธรรมคือผลอันจะพึงเข้าถึงหรือบรรลุด้วยการปฏิบัติ (สัมผัสผล)

เราอาจจะสอนด้วยการพูดทฤษฎี อาจจะทำให้ดู เช่นการสร้างจังหวะให้ดู หรือดำเนินชีวิตแบบสงบเย็นให้เขาดู มันจะทำได้ในรูปแบบต่างๆ แม้แต่อยู่เฉยๆ ก็ได้ แต่ขอให้มีความสงบในตัวเอง

เพราะคนมีปัญญาเขาจะดูออกว่า คนไหนทุกข์หรือไม่ทุกข์ คืออยู่ในสภาพที่ยืนระยะได้ ไม่ใช่ทุกข์หรือไม่ทุกข์ในขณะที่เจอกันเพียงชั่วโมงหนึ่ง หรือวันหนึ่งเท่านั้น แต่สามารถยืนระยะการไม่เป็นทุกข์ได้เท่าที่คบกับเขา หรือตลอดชีวิตของเรา

## เมื่อรู้ว่าตัวเองรู้สึกอย่างไร แก้ไขหรือปล่อยวางได้คือปัญญา

อย่างการที่เรามาเดินจงกรม ถ้ามาได้หนึ่งวันแล้ว แต่ยังไม่มีความรู้ว่าความอยากกลับบ้านเป็นอย่างไร ทุกข์เกิดขึ้นแล้วเราแก้ไขเป็นไหม ความพอใจ ความไม่พอใจ อารมณ์นิวรณ์ต่างๆเวลามันเกิดขึ้น สติสามารถต้านทานและเผชิญหน้ากับมันได้ไหม สามารถสู้รบกับมันได้ไหม ใหม่ๆ เราจะยังไม่รู้จัก เพราะสติยังไม่เกิดขึ้นในใจของเรา

**แต่พออยู่ไปนานๆ วันเข้า เราก็จะเริ่มรู้จัก จะรู้สึกได้ว่าศักยภาพทางจิตของเราอ่อนแอขนาดไหน** จะรู้ทันทีว่าทำไมคิดถึงบ้าน ทำไมต้องปรุงแต่ง ง่วงนอน หรือปวดหัว นั่นคือข้อบ่งบอกถึงศักยภาพหรือสติของเราว่า **ไม่สามารถจะควบคุมหรือเข้าใจพฤติกรรมทางจิตได้เลย** แต่ใหม่ๆ เราจะกลบเกลื่อน เพราะมีเหตุผลว่าเดี๋ยวก็ได้กลับแล้ว แต่พออยู่นานๆ ทุกข์ก็จะเริ่มปรากฏขึ้นๆ อริยสัจตัวแรกเริ่มปรากฏแล้ว



คนเราส่วนมากมีชีวิตอยู่ในโลกด้วยการกลบเกลื่อนทุกข์ แต่ไม่ได้เห็นทุกข์ พอเป็นทุกข์อย่างนี้ ก็ไปทำอย่างอื่นแทน เพื่อกลบเกลื่อนความทุกข์นั้นๆ ไว้ แต่เมื่อวันหนึ่งที่เจ็บป่วย เรียกว่าวันที่เนื้อหมดกำลังแล้วหมาวิ่งไล่ทัน มันจะอันตราย เว้นไว้แต่ว่าจะข้ามไปยังอีกฝั่งได้ และหมากระโดดข้ามตามไม่ได้ เนื้อหรือกวางตัวนั้นก็จะรอด

ตัวเราก็เหมือนกัน **เวลาเจ็บป่วย เราจะทุกข์ทันที จะกลบเกลื่อนไม่ได้ ก็ได้แต่นอนอยู่กับที่ ความคิดจะเกิดขึ้นมากมาย เวลาเราอยู่ที่บ้านหรืออยู่คนเดียว ตลอดถึงเวลาใกล้จะตาย ถึงตอนนี้จะกลบเกลื่อนไม่ได้แล้ว บางคนเดินไปเดินมาในขณะที่ทำงาน ความคิดก็ยังตามขย้ำอยู่ตลอดเวลา เพราะเราข้ามไปยังอีกฝั่งไม่ได้** ซึ่งเป็นฝั่งของโลกุตตรธรรม อันเป็นธรรมที่อยู่เหนืออารมณ์

มนุษย์เกิดมาล้วนมีทุกข์ทางกายเท่าๆ กัน ทุกข์เพราะความคิด ทุกข์เพราะอารมณ์ ทุกข์เพราะความยึดมั่นถือมั่น จนกระทั่งความเจ็บป่วยและความตาย เหล่านี้เป็นสิ่งที่คนเรามีเหมือนกัน ไม่ว่าจะเป็นคนผิวขาวหรือผิวดำ

แต่ถ้า**คนศึกษาตัวเองและรู้เท่าทันจิต เขาจะไม่ทุกข์กับ**

**ความคิดของตัวเอง คนที่ศึกษาธรรมะจะทุกข์ทางเดียวคือทุกข์ทางกาย แต่เมื่อใดที่เขาไม่ยึดมั่นถือมั่นทางกาย ก็เท่ากับว่าเขาไม่ทุกข์สักทางเลย**

เพราะทางจิตก็ไม่ยึดทิฐิ(ความเห็น) มานะ(ความถือตัว) ตัณหา(ความอยาก) ส่วนทางกายก็ไม่ได้ยึดในสิ่งที่เปลี่ยนแปลง เพราะมันเป็นความธรรมดา เขาก็จะบรรเทาไปตามเหตุปัจจัยที่เหมาะสม คล้ายๆ กับว่าอยู่กับโรคแบบไม่ทุกข์

เพราะในตัวคนเราทุกคนมีเชื้อโรคอยู่แล้ว พอภูมิต้านทานเราอ่อนแอ มันก็เกิดโรคขึ้นเหมือนกัน ในส่วน**กิเลสตัณหากับธรรมะมันก็มีอยู่ แต่ถ้าเราไม่เคยสะสมตัวสติสัมปชัญญะและปัญญา ตัวตัณหาก็จะเกิดขึ้น** ตัวปัญญาก็คือตัวปล่อยวางหรือแก้ไขให้อยู่กับความเป็นจริงได้นั่นเอง

## ไม่ต้องขับไล่ ขอแค่เจริญสติให้มากก็พอ

เมื่อใดที่เราทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ก็เหมือนกับการขุนแมวหรือเลี้ยงให้อ้วนๆ หนูมันก็จะวิ่งหนีไปเอง ภูมิต้านทานทางจิตของเราก็เหมือนกัน พอมันเจริญเติบโตขึ้น ตัณหาก็ทำอันตรายเราไม่ได้ จนกระทั่งว่ามันดำรงอยู่โดยสมบูรณ์แบบ ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็ยิ่งจะถูกสลัดออกไปจากสาระบบของจิตเราได้เลย เราก็ถึงที่สุดแห่งทุกข์ จะสามารถอยู่ได้ในทุกรูปแบบ

จะไม่ต้องวิตกกังวลว่า เราจะต้องมารอดูความทุกข์ ระวังความคิด หรือระวังในเรื่องต่างๆ มันจะเป็นไปเองของมัน เมื่อมัน



เป็นตถตา(ความเป็นเช่นนั้น)แล้วก็จะสบาย

หากใครได้ศึกษาพุทธศาสนา ถือว่าเป็นเรื่องที่ดีมากๆ แต่ก็ต้องศึกษาให้ถูกต้องด้วย ถ้าศึกษาไม่ถูกต้อง เราก็จะหลงทางไปเหมือนกับฤาษีที่นั่งสมาธิให้เกิดความสงบไปวันๆ ก็จะกลายเป็นทิฐิมานะขึ้นมา

เมื่อพระพุทธเจ้าหรือสิทธัตถะบรรลุธรรม คนแรกที่ท่านนึกถึงและอยากสอนก็คืออาจารย์ของท่านเอง คืออาฬารดาบสและอุทกดาบส สองท่านนี้เป็นผู้มีสมาธิสูง ได้สมาบัติขั้นสูง มีฌาณสมาบัติที่แก่กล้ามาก ได้ฌานที่เรียกว่าขั้นสมาบัติเจ็ดและแปด แต่กลับกลายเป็นการลงลึกในสมาธิเกินไป

ครั้นพิจารณาดูแล้ว ท่านก็มีความรู้สึกว่าอาจารย์ทั้งสองสอนไม่ได้ เพราะท่านทั้งสองได้ตายแล้ว **ไม่ได้หมายถึงการตายทางร่างกาย แต่หมายถึงจิตที่มันลงลึกในสมาธิแล้วถอนไม่ขึ้น** เขาจะรู้สึกว่าตัวเองรู้แล้ว ก็ไม่เห็นว่าตัวเองจะทุกข์อะไร เอาจิตเข้าไปหลบในฌานก็พ้นทุกข์แล้ว

อาการเช่นนี้เป็นความหลง เพราะติดในสมาธิและฌานสมาบัติ หรือหลงในลาภสักการะต่างๆ จิตอย่างนี้จะตายจากมรรคผลนิพพาน ฉะนั้น เวลาครูบาอาจารย์ หรือเกจิอาจารย์ที่เขาติดในสมาธิ เราจะไปชวนมาปฏิบัติธรรม ไม่มีทางที่เขาจะมาเพราะเขาหลงในทิฐิและติดสงบ

ในทัศนะของพุทธศาสนาถือว่าเป็น**ครุกรรม** จัดว่าเป็นกรรมหนักอย่างหนึ่ง เพราะการติดฌาณสมาบัติ หรือติดในสมาธิ

ขั้นสูง ไม่สามารถที่จะเข้าถึงพุทธธรรมได้ พุทธศาสนาไม่ได้มีสมาธิลึกหรือตื้นอะไร แต่เป็นความรู้สึกตัวที่เป็นปัจจุบันเฉยๆ เป็นขณิกสมาธิ(สมาธิชั่วขณะ) ไม่ใช่อุปจารสมาธิ(สมาธิจวนจะแน่วแน่) หรืออัปปนาสมาธิ (สมาธิแน่วแน่) ที่เป็นการนั่งนิ่งไม่ไหวติง กดทับจิตไว้ไม่ให้มันคิดอะไรได้

เวลาเราไปปฏิบัติธรรม บางคนพยายามจะกดเวทนาให้มันนิ่ง ดิ่งและดับไปเลย ภาวะแบบนั้นเรียกว่าอัปปนาสมาธิ **ภาวะนี้จะเป็นตัวที่ห้ามมรรคผลนิพพาน คือจะไม่สามารถรู้อะไรตามความเป็นจริง**

ส่วนมากเวลาไปปฏิบัติธรรม เรามักจะเน้นว่าทุกข์ในอริยสัจคือทุกข์ทางกาย แล้วเราก็จะดูให้มันดับไปเลย อย่างนี้ไม่ใช่ ที่เขาบอกว่าทุกข์เป็นสิ่งที่กำหนดรู้แล้วให้มันดับไป หมายถึงทุกข์ในความคิด ทุกข์ในขันธ์ ๕ ไม่ใช่ทุกข์ในธาตุ ๔

## กายและใจที่ปรองดอง คือครรลองแบบพุทธ

ถ้าทุกข์ในธาตุ ๔ มันเป็นธรรมดาของมันอย่างนั้น ก็ผลัดเปลี่ยนไป บางทีเรานั่งทับเส้นเอ็นของตัวเอง หรือนั่งไม่สะดวก เราจะกำหนดรู้ให้มันหยุด มันก็ไม่หยุดหรอก บางทีก็มึนชาไปสักระยะหนึ่ง พอคุ้นเคยก็จะหายไปเองหรือเลือดมันปรับทิศทางการไหลเวียนเลี้ยงร่างกายอวัยวะส่วนนั้นๆ โดยใช้ทิศทางอื่นได้ เวทนาที่เกิดขึ้นก็เหมือนกัน ถ้าเราต้องการให้เป็นปกติ ก็ขยับให้มีการเปลี่ยนแปลง แล้วมันจะบรรเทาเบาบางไปได้



พุทธศาสนานี้จะสอนให้รักษากายและจิต ให้อยู่ในภาวะที่เป็นปกติเท่านั้นเอง ไม่ใช่ไปดัดแปลงหรือบีบคั้นอะไร ดังนั้น **เราต้องรู้จัก ไม่ใช่เอาเวทนากายไปบีบคั้นจิต หรือเอาจิตสมาธิไปต่อรองกับกาย เราต้องแยกรูป แยกนาม และจิตออกจากกาย แยกสมมุติฐานของโรคทั้งสองออกจากกันให้เป็น ไม่อย่างนั้นเราก็จะหลงประเด็น**

*"อะไรๆ ก็อยู่ที่ใจ ให้ทำใจ เพราะว่ามันอยู่ที่ใจ"* อย่างนี้ก็ไม่ใช่ เพราะการทำใจเป็นเรื่องของคนที่เข้าถึงธรรมชั้นสูง แต่ในระยะของคนเดินทางก็จะทำไม่ได้ ด้วยเหตุนี้ คนที่เข้าใจธรรมะแล้วจะเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมชาติโดยอัตโนมัติ เขาจะอยู่กับความเป็นอนิจจัง จะอยู่กับเหตุปัจจัยที่เป็นอนิจจัง มีคนไปพูดกับหลวงพ่อชาว่า

*"ผมไม่ค่อยเชื่อพระปฏิบัติหรอก โดยเฉพาะพระโสดาบันหรือขั้นต่างๆ เพราะคนพวกนี้ไม่ได้อยู่กับสัจจะ(ทางโลก)"*

เวลาเราพูดถึงสัจจะทางโลก เวลาพูดก็ต้องทำตามนั้น เช่น พูดว่าจะมาปฏิบัติธรรม ก็ต้องมา ถ้าไม่มาแสดงว่าไม่มีสัจจะ แต่พุทธธรรมจะไม่ได้มองเป็นแบบนั้น **หลวงพ่อชา สุภัทโท** กล่าวไว้ว่า

*"ถ้าได้รู้จักกับพระอรหันต์แล้ว ยิ่งจะไม่เชื่อใหญ่เลย เพราะพระอรหันต์จะยิ่งอยู่กับเหตุปัจจัย จะไม่อยู่กับความยึดมั่นถือมั่น ความเปลี่ยนแปลง หรือสัญญาแบบทางโลก แต่จะอยู่กับสัจจะที่เป็นความจริง"*

เมื่อเกิดเป็นภาวะของอนิจจัง ก็จะรู้แจ้งในอนิจจัง เป็นทุกขังก็จะรู้แจ้งในทุกขัง เป็นภาวะของอนัตตา ก็จะอยู่กับความเป็นอนัตตา ไม่ใช่ว่ามารู้แจ้งกับอนิจจัง แล้วยังยึดมั่นถือมั่นอยู่ สัจจะทางโลกกับสัจจะทางธรรมไม่เหมือนกัน แม้ถือศีล ๕ ข้อหรือศีลกี่ข้อก็ตาม สัจจะทางธรรมจะไม่เป็นอย่างนั้น

พระพุทธเจ้าจะตรัสไว้ว่า เมื่อเจ็บป่วยอาพาธ ก็ไปโรงพยาบาลได้ ไปหาหมอได้ มีผ้า ๓ ผืนหรือ ๔ ผืนได้ กินข้าวมื้อเย็นได้ ในกรณีที่อาพาธแล้วจะกินยา พอเข้าถึงพุทธศาสนาแล้วจะเป็นธรรมชาติที่สุด จะไม่มีอะไรที่ตายตัว แต่ที่มีหลักเกณฑ์มีศีลหรือข้อห้าม ก็เพื่อเป็นกรอบสำหรับผู้สอนยาก เพื่อให้เกิดการชุบตัวให้มีการพัฒนาให้ดีขึ้น

## ถ้าไม่มีสติ ประตูปัญญาก็ไม่เปิด

การปฏิบัติธรรมหรือเจริญสติ ใครจะว่าวิธีไหนถูกหรือผิดอย่างไรก็ตาม ถึงจะชอบหรือไม่ชอบ แต่ถ้าไม่มีสติ ไม่เกิดปัญญาก็เข้าถึงสัจธรรมไม่ได้ จะไม่มีประตูเพื่อเข้าไปสู่ปัญญา ก็จะได้อยู่แต่ข้างนอก อยู่กับขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรมในระดับปรัชญา ระดับเหตุผล เพื่อมาเยียวยารักษาจิตของเราไปวันๆ

บางทีก็ใช้จิตวิทยาแนวพุทธกับคนอื่น ในลักษณะเป็นการกรอกหูหรือสะกดจิต คือพูดให้เคลิบเคลิ้ม แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำให้เกิดปัญญาได้ ส่วนพุทธศาสนาจะอยู่กับตัวรู้ ไม่เคลิ้มไปจะเกิดความรู้แจ้งไปเอง และจิตจะเป็นอิสระ



บางคนไปปฏิบัติในที่ต่างๆจนเมาอาจารย์ก็มี เพราะถูกสะกดจิตให้เชื่อ เป็นความเลื่อมใสแบบอธิโมกข์ เป็นความงมงาย คือจิตไม่ได้ศึกษาอย่างอิสระ ดังนั้น เราต้องรู้จักพุทธศาสนา คือรู้จักจิตของตัวเอง คนไหนรู้จักจิตตัวเอง คนนั้นก็รู้จักพุทธศาสตร์ ซึ่งเป็นแผนที่ที่ชี้เข้ามาหาตัวเรา

มีข้อคิดอยู่อย่างว่า**เราเป็นพุทธศาสนิกชน จะอ่านแต่ฉลากยา หรือจะกินยา** ไม่ใช่ว่ามีแต่อ่านพระไตรปิฎก ซึ่งเป็นการหาธรรมะจากฉลากยาฝ่ายเดียว ทั้งที่ขวดยามันตั้งอยู่ ขวดยาก็คือตัวเราคือจิตใจของเรา

ถ้าจะกินยา ก็ต้องเข้ามาศึกษาจิตภายในเลย เช่นท่านเว่ยหล่าง ท่านฮวงโป ท่านไม่ได้มีตำรา แต่ท่านปฏิบัติธรรมในขณะที่ทำงานไปด้วย ท่านเว่ยหล่างนั้นเอาฟืนไปขายในตลาดเศรษฐีเจ้าของร้านก๋วยเตี๋ยวสวดมนต์อยู่ว่า

"สังขารคือร่างกาย จิตใจ รูปธรรม นามธรรม ทั้งหมดทั้งสิ้นเป็นทุกข์ทนยาก ความไปสงบระงับแห่งสังขาร และความคิดความปรุงแต่งได้ จะไม่ทุกข์ ฯลฯ..." อะไรทำนองนั้น

พอได้ฟังคำสวดมนต์นั้นก็เข้าใจเลย "รู้ว่าเออมันเป็นความจริงนะ"

นี่ขนาดเป็นคนป่าขายฟืนเลี้ยงแม่ ก็ยังสามารถเข้าใจได้ จึงเข้าไปถามเศรษฐีและขอฟังอีก แล้วถามว่า

"ท่านไปได้ยินมาจากไหน ?"

"ฉันไปวัดมา ได้หนังสือสวดมนต์มา"

"เออ มันก็จริงนะ ผมก็เป็นทุกข์เพราะความคิดปรุงแต่ง ถ้าผมอยากศึกษาจะทำอย่างไร ?"

"ก็ไปที่วัดซิ"

"จะไปได้ยังไง ผมมีภาระเรื่องแม่ ?"

"เอาอย่างนี้ก็แล้วกัน ให้เธอหาฟืนมาขายให้ฉันเยอะๆ แล้วนำเงินไปให้แม่ เธอก็จะได้ไปศึกษา"

นี่คือเรื่องของท่านเว่ยหล่าง ซึ่งจากคนที่ไม่รู้หนังสืออะไรเลย ก็กลายมาเป็นพระสังฆราชของประเทศจีน

ในที่สุดเมื่อท่านไปศึกษาที่วัด พออาจารย์รู้ก็ให้ไปผ่าฟืนในห้องครัว ถือว่าเป็น **"นาค"** ที่เป็นบุคคลที่ยังไม่ได้รับการบวช แต่ขณะที่ผ่าฟืน อาจารย์ก็ให้กำหนดรู้ไปด้วย ให้รู้สึกตัวไป ให้อยู่กับปัจจุบัน

ต่อมาก็เกิดการบรรลุธรรมในขณะที่กำลังผ่าฟืน การเข้าใจในเรื่องนี้ ไม่ได้เกี่ยวกับการรู้หรือไม่รู้อะไร มันอยู่ที่จิตมีศรัทธาคิดจะทำ ก็ถือว่าเพียงพอแล้วที่จะเข้าใจ เพราะพุทธธรรมไม่จำเป็นต้องมีข้อมูลอะไรมากมาย

แต่เดี๋ยวนี้คนเราหลงประเด็น เพราะคนถ่ายทอดไม่ถูกต้อง หรือมีอะไรต่างๆ สุมหัวเยอะจนเกินไป มีหลักการมากมายไปหมด ด้วยเหตุนี้จึงต้องมาปรับกันใหม่ อาจจะเป็นเรื่องที่ยากพอสมควร แต่สำหรับคนที่มีศรัทธาก็จะง่ายขึ้นมาหน่อย



## ศรัทธาคือสะพานก้าวข้ามไปหาปัญญา

คนที่มีศรัทธาต่อพระครูบาอาจารย์เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เวลาปฏิบัติก็จะได้อารมณ์เร็ว คนไหนเหมือนคนป่าและมีมิจฉาทิฐิก็จะยาก แต่ในกรณีที่เป็นคนซื่อๆ ตรงๆ มีอะไรก็พูดตรงๆ ตามที่รู้สึกมีอารมณ์อะไรเกิดขึ้น ก็พูดตามความเป็นจริง

คนแบบนี้เขาอาจจะดื้อก็จริง แต่เขาเป็นคนซื่อ คือจิตมันซื่อตรง ถ้าตั้งใจทำสักหน่อยจะได้อารมณ์เร็ว พอทำไปสักพัก ก็จะสัมผัสภาวะต่างๆที่ไม่เคยเข้าใจได้ เพียงแต่ว่าอาจจะมีความแยบคายที่น้อยไปหน่อย

ถ้าเป็นคนซื่อๆ ตรงๆ ในทางพุทธศาสนา ก็เท่ากับว่ามีสมาธิอยู่ในตัว แต่ถ้าจิตมันคิดพิสดารในเรื่องต่างๆ มีเหตุผลเยอะเกินไป จิตแบบนี้มันเป็นจิตที่คด การรู้ธรรมก็จะยาก แต่เมื่อใดที่รู้สึกเฉยๆ ไม่คิดอะไร ก็จะสามารถรู้ได้เร็ว ที่มีคนกล่าวไว้ว่า **"รู้มากยากนาน รู้น้อยพลอยรำคาญ สู้ไม่รู้อะไรเลย ทำไปด้วยจิตเปล่าๆ ว่างๆ ไม่ต้องมีอะไร แล้วจะรู้ได้ไว"** ซึ่งมันเป็นอย่างนั้นจริงๆ

## อายุพุทธศาสนามี ๕,๐๐๐ ปี จริงหรือ?

เมื่อกล่าวถึงเรื่องพุทธธรรม เขาบอกว่าศาสนาพุทธนี้มีอายุยืนยาวอยู่แค่ ๕,๐๐๐ ปี จริงๆ แล้วไม่ได้มีในคัมภีร์ทางพุทธศาสนาชั้นบาลีแต่อย่างใด แต่มีอยู่ในเวสสันดรชาดก ซึ่งเป็นวรรณกรรมที่เพิ่งเกิดประมาณ ๘๐๐ ปี แต่ถูกจริตฮิตในสังคมไทยเรามาก

พุทธพจน์ที่ได้ปรารภกับพระอานนท์ซึ่งเป็นผู้ขวนขวายให้ผู้หญิงบวช ความเล่าว่าแม่เลี้ยงของท่าน (นางมหาปชาบดีโคตมี) พร้อมนางสากิยานีอีก ๕๐๐ คนไปฟังธรรม อินทรีย์สุกงอม ก็อยากบรรลุธรรม จึงได้มีการขอบวชในเวลาต่อมา พระพุทธเจ้าก็ตรัสว่า

"อานนท์ ธรรมวินัยนี้ การปฏิบัติธรรมหรือธรรมะแบบนี้ ถ้าให้ผู้หญิงเข้ามาบวช จะทำให้อายุของพระธรรมวินัยนี้ลดลงครึ่งหนึ่ง เช่นหากสมมุติว่ามี ๑๐,๐๐๐ ปี ก็จะเหลือ ๕,๐๐๐ ปี" อาศัยเงื่อนปมต้นเค้าจากเหตุการณ์นั้น ได้กลายมาเป็นสมมุติฐานความเข้าใจ และได้นำมาสร้างเรื่องปกรณ์ขยายไว้ในเวสสันดรชาดก และมาลัยสูตร

ท่านอาจจะตรัสถึงในใจของคนก็ได้ เพราะจริงๆ แล้ว ในคัมภีร์เองก็เพียงแค่สมมุติ บาลีใช้คำว่า "สเจ" แปลว่าถ้าหากว่า หรือสมมุติว่า ในเบื้องแรกของการประพฤติพรหมจรรย์ ณ เวลานั้นท่านคงไม่ค่อยเห็นด้วยที่จะให้ผู้หญิงเข้ามายุ่ง มันเป็นเรื่องของพระ เพราะในสังคมอินเดีย นักบวชจะอยู่ตามป่า ถ้าให้ผู้หญิงเข้ามาอยู่ด้วย ก็จะทำให้เกิดความยุ่งยากวุ่นวาย



เพราะสมัยแรกๆ ยังไม่มีการสร้างที่พักวัดวาอาวาสมากมาย ซึ่งอาจจะเป็นเรื่องของสิ่งแวดล้อมก็ได้ สังคมวรรณะอินเดียนิยมให้ผู้หญิงอยู่บ้าน เป็นแม่ศรีเรือนมากกว่าที่จะอุทิศตนตามหลักอาศรม ๔ ของพราหมณ์ แต่พอมาระยะหลัง สถานธรรมเกิดขึ้นทั่วไป สังคมเข้าใจ ยอมรับสมณะเพศที่เป็นผู้หญิงได้แล้ว ความเหมาะสมก็เกิดตามมาด้วยเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ

เรื่องอายุของพุทธศาสนานี้ ความจริงพระพุทธองค์ก็ได้ตรัสไว้หลายแห่ง ยืนยันถึงสามัญผลว่าเป็นอกาลิโก หากยังมีผู้ปฏิบัติตามธรรมวินัยอยู่ โลกนี้ก็จะไม่ไร้พระอรหันต์

หรือในสติปัฏฐานสูตรก็รับรองเอาไว้ว่า หากเจริญสติอย่างถูกต้องต่อเนื่องแล้ว จะสามารถเข้าถึงความสิ้นทุกข์ได้ในปัจจุบันชาตินี้ หรือหากแม้อุปาทิยังเหลืออยู่ ก็จะเป็นพระอนาคามี ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน หรืออย่างมากสุดก็ไม่เกิน ๗ ปี

ในโพธิราชกุมารสูตรตรัสว่า หากผู้ปฏิบัติทำอย่างถูกต้องภายใต้เงื่อนไข ๕ ข้อ คือ มีศรัทธา, เวทนาเบาบาง, ไม่โอ้อวดมายาสาไถ, ขยันปรารภความเพียรเป็นนิจ, มีปัญญาเพ่งพินิจเห็นการเกิดดับได้... ปฏิบัติเช้ารู้เย็น หรือปฏิบัติตอนเย็น บรรลุธรรมตอนเช้าได้เลย

เรื่องของสมมุตินี้ เราต้องฟังหูไว้หู ศรัทธาอยู่ไหนให้ปัญญาอยู่ด้วย ที่สำคัญ เราเองควรปฏิบัติตามคำสอนอย่างเคร่งครัด เดินตามรอยตถาคตไปแล้ว จะหายสงสัยในพุทธธรรมได้ทั้งหมด

## นิพพิทาในสังขาร ห้าวหาญในธรรม

แต่ก่อนหน้านั้นก็มีคนบรรลุโสดาบัน สกทาคามี อย่างเช่น พระยสกุลบุตร ซึ่งมีประวัติเหมือนพระพุทธเจ้า คือมีปราสาท ๓ ฤดู และมีความเป็นอยู่ที่สุขสบาย

อยู่มาวันหนึ่ง เมื่อตื่นขึ้นมาในตอนกลางคืน เขาเห็นนางกำนัลทั้งหลายนอนสติไม่สมประดี มีการกรน น้ำลายไหล ฯลฯ เขารู้สึกสลดสังเวช คือจิตมันเริ่มคิดแบบธรรมชาติมากขึ้น เมื่อก่อนนี้จิตมันปรุงแต่งด้วยรูป รส กลิ่น เสียงฝ่ายเดียว

เมื่อได้เห็นภาพเช่นนั้น จิตมันรู้สึกหดหู่ เขาจึงอุทานว่า "ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ" แล้วก็เดินออกจากเมืองไปสู่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แล้วก็ไปเจอพระพุทธเจ้ากำลังเดินจงกรมอยู่ ขณะที่ยสกุลบุตรเดินบ่นไปว่า

"ที่นี่วุ่นวายหนอ ที่นี่ขัดข้องหนอ"

เมื่อพระพุทธองค์ได้ยินจึงตรัสว่า

"ที่นี่ไม่วุ่นวาย ที่นี่ไม่ขัดข้อง"

ยสกุลบุตรจึงเข้าไปถามว่า

"มันมีอยู่จริงหรือที่ที่ท่านกล่าวน่ะ ?"

"มีอยู่จริง"

"เราไม่เชื่อท่านหรอก"

"ถ้าอย่างนั้น เข้ามาซิ จะเทศนาให้ฟัง"

ยสกุลบุตรก็ถอดรองเท้า แล้วเดินตามพระองค์เข้าไปด้วยความเคารพ เพราะพระจะไม่แสดงธรรมแก่คนที่สวมรองเท้า ต่อมาเมื่อได้ฟังธรรม เขาก็สามารถเข้าใจธรรมได้ คนที่มีศรัทธามีนิพพิทา จะรู้ตื่นเบิกบานได้เร็ว



สำหรับคนทั่วไปก็เหมือนกัน เวลาสวมรองเท้าอยู่ พระท่านจะไม่แสดงธรรมให้ฟัง จะไม่แสดงธรรมแก่บุคคลที่อยู่สูงกว่า รวมถึงคนที่มีศัสตราวุธ คนที่มีไม้พลองในมือ คนที่อยู่ในยวดยานพาหนะ คนที่ไม่ยอมสละความเป็นอัตตา หรือคนที่พูดคุยไปเรื่อย เพราะมันเป็นอาบัติ คือสอนคนที่ขาดความเลื่อมใส จะไม่ค่อยได้ผล จะกลายเป็นความอยากของผู้แสดงมากกว่า

ธรรมที่ทรงแสดงในครั้งนั้นได้แก่อนุปุพพิกถาและจตุราริยสัจจ์ คือลำดับแรกก็พูดถึงเรื่องการทำบุญทำทาน รักษาศีล การออกบวช เจริญภาวนา แสวงหาความสงบ อย่างสังคมพราหมณ์ที่เป็นอยู่ในขณะนั้น พูดถึงข้อดีข้อเสีย แล้วจึงตรัสเรื่องของการแสวงหาธรรมตามหลักคำสอนของพระองค์โดยเฉพาะ คือเรื่องความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ ได้แก่

**ทุกข์** คือความคิดมาก นอนไม่หลับ

**สมุทัย** คือความยึดติดในความคิด ความอยาก หลงเข้าไปในความคิด ออกจากความคิดไม่ได้

**นิโรธ** คือไม่คิด ไม่ยึดติดก็ไม่ทุกข์ สภาวะที่จิตหลุดพ้นออกจากความคิดปรุงแต่งนั้นได้

**มรรค** คือเส้นทางเดินของจิต ได้แก่การให้จิตมาระลึกรู้อยู่กับปัจจุบันขณะ เอาสติเป็นเส้นทางการเดิน จิตเดินอยู่กับความรู้ตัวเสมอ

ยสกุลบุตร ซึ่งเป็นผู้มีความเหนื่อยหน่ายในรูปสังขาร ในจิตสังขารเป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เมื่อได้ฟังก็ยิ่งตรงกับใจ ศรัทธาอย่างแรงกล้าในอันที่จะเห็นธรรม ใคร่อยากเข้าถึง เกิดการน้อมรับด้วยจิตเลื่อมใส แสงสว่างที่กลางใจก็เกิดผุดขึ้นได้โดยฉับพลัน ท่านได้ฟังเทศนานี้ถึง ๓ ครั้ง ก็บรรลุอรหันต์ได้ในที่สุด

## ลดทิฐิมานะแล้วพระจะเข้าใกล้

มีเรื่องเล่ากันมาว่า สมัยพุทธกาลมีพราหมณ์อยู่ผู้หนึ่งเดินเลี้ยงวัวอยู่แถบบริเวณที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ นิสัยเป็นคนไม่สนใจใคร ไม่รู้จักฟ้าสูงแผ่นดินต่ำ อัตตามานะพะเรอเกวียน เห็นพระพุทธเจ้าและสาวกทำสมาธิวัตรอยู่ ได้เดินเข้าไปหาพร้อมด้วยไม้พลองต้อนวัวในมือ ด้วยท่าทางยโสโอหัง ยืนถามพระพุทธเจ้าว่า

"พวกท่านพากันมาทำอะไร ?"

พระพุทธองค์ตรัสว่า "วางก่อนซิพราหมณ์"

พราหมณ์นั้นจึงได้วางไม้พลองลง

พระพุทธองค์ก็ยังตรัสอีกว่า "วางก่อนซิพราหมณ์"

พราหมณ์ชักโมโห พลางพูดด้วยโทสะออกมาว่า "อ้าว! ก็ฉันวางหมดแล้ว จะให้วางอะไรอีกเล่า"

พระพุทธองค์ตรัสว่า "วางทิฐิมานะ อัตตาตัวตนไงพราหมณ์ ไม่วางแล้วจะเอาจิตดวงไหนมาใส่พระธรรมคำสอนได้เล่า!"

พราหมณ์นั้นถึงกับนิ่งอึ้ง หงุดหงิดชั่วขณะ ก่อนจะลดละตัวตน ลดกายลงนั่งตรงหน้าพระตถาคต พร้อมรับการถ่ายทอดธรรมด้วยจิตว่างได้



นี้เป็นอุทาหรณ์การสอนธรรมหรือการจะรับจะให้อะไรกับใคร พึงระลึกถึงกิริยามารยาท ความควรไม่ควร เหมาะหรือไม่เหมาะ เป็นโอกาสหรือสังขาร ต้องตรึกตรองให้ดี *นิสสัมมะ กะระนัง เสยโย ใคร่ควรพิจารณาดีๆ ก่อนจะทำอะไรลงไป* โดยเฉพาะวาระจิตของคนผู้ที่รับธรรม ต้องมีกิริยาอาการส่อแสดงให้เห็นว่ามีความพร้อมจริงๆ ***รู้เห็นในสิ่งที่ตนจะให้ เข้าใจวาระจิตของผู้จะรับ*** อย่างเช่นกรณีการยิงนก ต้องศึกษาเป้าให้ดี ยิงแต่ละทีจะไม่มีพลาด

อะไรก็ตามที่บ่งบอกว่าไม่ได้สลัดลดละตัวตนให้อยู่เสมอกับพระ หรือต่ำกว่า ท่านจะไม่แสดงธรรม เพราะถือว่าไม่รู้จักสลายอัตตาสู่มารยาท ไม่รู้จักสลัดทิฐิ ไม่อยู่บนพื้นฐานของความเป็นธรรมชาติหรือความเป็นธรรมดา ซึ่งเป็นการแสดงให้รู้ว่า มีความพร้อมที่จะรับการอบรมหรือไม่

พวกเราก็เช่นเดียวกัน เวลาจะดูแลรักษาใคร หรือสอนใคร ถ้าเราทำตัวดีๆ มีกิริยามารยาทที่อ่อนน้อมถ่อมตน คนที่เขามองก็จะเกิดความเลื่อมใสศรัทธา กิริยาที่เห็นเป็นตัวกระตุ้นจิตให้เขากระตือรือร้น ใคร่ต่อธรรม อยู่ในจุดที่มีความพร้อมรับแสงสว่าง

คนที่ยังไม่เกิดความศรัทธา ก็จะมีศรัทธา เมื่อมีศรัทธาแล้วก็ต้องมีศีล มีสัจจะในตัวเอง และมีจาคะคือรู้จักสละอารมณ์ ก็จะทำให้เกิดปัญญาได้ เพราะเมื่อมีศรัทธาก็เหมือนผ้าที่ถูกแช่น้ำ มีศีลเหมือนการซักจิตของตัวเองให้สะอาด แล้วพร้อมที่จะรับน้ำย้อม

เพราะจิตที่ผ่านการซักแล้วจะย้อมสีได้ติดเร็ว แต่ถ้าไม่มีการซัก จะย้อมอย่างไรก็จะไม่ติด หรือถึงแม้จะติด ก็จะไม่ได้สีอย่างที่เราต้องการ

เหมือนกับที่เราบอกว่าจะมาปฏิบัติธรรม แต่ก็ไม่ได้ลงมือปฏิบัติ จะพูดไปอย่างไร มันก็จะยาก เหมือนกับย้อมผ้าที่ยังไม่ได้ทำความสะอาด มันจะไม่ติด หรือติดก็ไม่ได้อย่างที่หวัง จะได้แค่มุมใดมุมหนึ่ง

เราไปปฏิบัติธรรม เราก็จะได้ปรัชญา คำกลอน ที่เป็นข้อคิดบ้างเท่านั้นเอง แต่เราไม่ได้ปัญญารู้แจ้งที่ผุดออกมาจากจิต ไม่รู้แจ้งที่ต้นตอบ่อเกิดของทุกข์ ปัญหาจึงเกิดขึ้นอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

สิ่งที่เกิดขึ้นที่เราจัดว่าเป็นปัญหานั้น เมื่อมองดูแล้วล้วนเกิดจากคนเป็นหลัก คนเป็นสัตว์โลกที่สร้างปัญหา และคนในสังคมที่สร้างปัญหา ก็มาจากครอบครัว สมาชิกในครอบครัว และจากกายและใจที่ไม่มีสติ

เมื่อเรารู้จักแก้ไขปัญหาที่ต้นตออย่างถูกวิธี ปัญหาที่เกิดขึ้นจะดีขึ้นหรือหมดไป หากจะแก้ปัญหาโลกต้องกลับมาดูที่ใจเรา เพราะเราจะให้ทุกคนทำดีทั้งหมด มันก็คงเป็นไปไม่ได้

พุทธศาสนาก็เหมือนกัน ก็มีทั้งพระอรหันต์ พระอนาคามี พระสกทาคามี และพระโสดาบัน ซึ่งมีการบรรลุธรรมไม่เหมือนกัน บางคนก็ตั้งอยู่ในไตรสรณคมน์ เป็นพุทธบริษัทธรรมดาทั่วไป แต่อย่างไรก็ดี ก็ขอให้ตั้งอยู่กับหลักของสัจจะ อิงอยู่กับสัจจะหรือธรรม ส่วนจะมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับการเห็นธรรม



กลุ่มชนหรือมนุษย์ก็เช่นเดียวกับป่าไม้ จะให้ไม้ทั้งป่าเป็นเหมือนกันไม่ได้ มันก็จะมีทั้งต้นไม้ใหญ่ ต้นไม้สูง ต้นไม้เตี้ย ไม้ยืนต้น ไม้ล้มลุก และที่เป็นเถาวัลย์ ซึ่งดูแล้วก็สวยงามได้ ขอแค่ให้มีความเป็นระเบียบก็พอ พืชพันธุ์ทุกชนิดพัฒนาได้ถึงที่สุดก็เพียงรูปลักษณ์ของแต่ละชนิด

คนเราก็เหมือนกัน ขอให้อยู่กับแกนของการเข้าใจสัจจะแล้วสังคมก็จะมีปัญหาน้อยลง แต่หากต่างคนต่างยื้อแย่ง แสวงหาและหลงผิด นึกว่าความทุกข์เกิดจากความไม่มี จึงพยายามแสวงหาจะให้มีให้ได้, พุทธธรรมกล่าวไว้ว่า “ความสุขเกิดจากความไม่มี ไม่มีวัตถุ ไม่มีอารมณ์ คือถึงจะมีวัตถุแต่ก็ไม่มีอารมณ์”

แต่ในทางโลก คล้ายๆ กับว่าเราจะส่งเสริมให้เกิดอารมณ์เยอะๆ ตัวอารมณ์ก็คือตัณหา ซึ่งตัณหานั่นเองเป็นตัวผลักดันให้เกิดความเจริญ ความเข้าใจอย่างนี้ถือว่าไม่ใช่

ความเจริญแบบที่อาศัยตัณหาผลักดัน มันจึงมีผลข้างเคียงมาก เช่นกรณีวัตถุนิยม เพราะเราเอาเงินมาล่อ เอาไปซื้อรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ สังคมจึงวุ่นวาย เพราะเราหลงผิดคิดว่า ความสุขเกิดจากการสนองความอยาก แต่ไม่ได้เกิดจากความเข้าใจในอารมณ์ของตัวเองตามความเป็นจริง ไม่ได้เห็นสัจจะที่แท้จริง เราจึงพยายามผลักดันจิตให้เข้าสู่สัจจะอันนั้น

## จิตอิสระมากเท่าใด ก็จะเข้าใจชีวิตมากเท่านั้น

แต่ถ้าศึกษาพุทธธรรมจนเข้าใจ จิตเป็นอิสระมากเท่าใด เราจะเข้าใจได้มากเท่านั้น ซึ่งความหมายของพุทธศาสนาในแง่ที่ว่าจะอยู่ได้นานหรือไม่นั้น เป็นเรื่องของความเจริญมรรคผล ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

"ดูก่อนอานนท์ ตราบใดก็ตาม เมื่อยังมีคนเจริญมรรคอยู่เรื่อยๆ พระอริยบุคคลจะไม่เว้นจากโลกนี้ จะไม่ขาดจากธรรมวินัยจะมีอยู่อย่างนั้น"

เรื่องนี้เป็นการวัดที่คุณภาพทางจิต ซึ่งจิตของเรานั้นมีขันธ์อยู่ ๕ อย่าง ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ตัวขันธ์ ๕ นั้นจะถูกผูกพันด้วยอุปาทานทั้ง ๔ คือ

๑) กามุปาทาน ความยึดมั่นในกาม

๒) ทิฏฐุปาทาน ความยึดมั่นในทิฐิหรือทฤษฎี

๓) สีลัพพตุปาทาน ความยึดมั่นในศีลและพรต พิธีกรรม

๔) อัตตวาทุปาทาน ความยึดมั่นในตัวตน

สิ่งเหล่านี้มันมาพันขันธ์ห้า ซึ่งจะถูกผูกด้วยอารมณ์และอุปาทาน เขาจึงบอกว่าพุทธศาสนานั้นมีถึงห้าพัน สิ้นห้าพันแล้วก็จะหมดไป แต่ไม่ได้หมายความว่าเป็น หนึ่งพัน สองพัน สามพัน สี่พัน หรือห้าพัน แต่หมายถึงถูกกิเลสมาพันขันธ์ห้าเฉยๆ

เมื่อใดที่เราทำลายได้ เกิดปัญญารู้แจ้งในขันธ์ ๕ พุทธศาสนาก็จบ คือจบตรงที่เราไม่ต้องมีพุทธศาสนาเป็นตัวมาศึกษา



จิตของเรา เมื่อใดที่ต้องศึกษาอยู่ ยังมีสิกขาทั้งสาม คือศีล สมาธิ ปัญญา มารองรับอยู่ ก็ชื่อว่ายังเป็นที่ต้องมีพุทธะเฝ้าประกันความปลอดภัยในขันธ์ห้าอยู่

แต่เมื่อใดก็ตามที่เราเข้าถึงสภาวะ มันจะไม่มีอะไร คือมันเข้าถึงความเป็นอนัตตาอย่างแท้จริง เราจะไม่ต้องศึกษาอะไรอีกเลย เรียกว่าสิ้นสุดพุทธศาสนาแล้ว เป็นอเสขะ จบพรหมจรรย์ เรียกว่าเป็นศาสนาสากล เรียกว่าเข้าถึงความจริงอันสูงสุด(อันติมะ)

พอเข้าถึงภาวะแบบนั้นแล้ว เราก็ไม่ต้องไปทุกข์กับอะไร ไม่ต้องเป็นอะไร ไม่ต้องเป็นพุทธ คริสต์ อิสลาม พราหมณ์หรือฮินดู ไม่เป็นอะไรทั้งนั้น

## โพธิสัตว์แท้จริงต้องอิงธรรม

ที่เขากล่าวไว้ในพุทธศาสนานิกายมหายาน จงทำตนเป็นพระโพธิสัตว์ เพราะโพธิสัตว์จะมีเครดิตสูงกว่าพระอรหันต์ ในฐานะเป็นคนใจกว้าง อุทิศชีวิตตนเพื่อช่วยเหลือคนอื่น คำว่า **โพธิสัตว์** หมายเอาบุคคลผู้มีปณิธานว่าจะไม่ตรัสรู้เป็นอันขาด จะไม่เป็นพระอรหันต์ เพราะสามารถช่วยเหลือคนได้น้อย หวังบำเพ็ญบารมีธรรมเพื่อเป็นพระพุทธเจ้าองค์ต่อไปเท่านั้น

ใครผู้ใดอธิษฐานก่อน สะสมบารมีพร้อมก็เป็นก่อน ส่วนคนหลังก็ตั้งความหวังรอคิวต่อไป ทำหน้าที่เป็นสะพานบุญ เป็นสารถีขับขี่เรือพาคนข้ามฟาก ช่วยคนข้ามวัฏฏสงสารไปก่อนวาระของตนคือคนสุดท้าย

ปรากฏว่าถ้าพุทธศาสนานี้ มีเกณฑ์อายุถึงห้าพันปีจึงจะดับสูญ เกิดว่ามีคนมาอธิษฐานเป็นพระโพธิสัตว์ก่อนเราสักแสนคน และศาสนาของแต่ละศาสดา ก็ไม่รู้จะมีอายุยืนยาวกี่ปี เราก็ต้องรอไปอีกนานเท่าไหร่ ไม่รู้เมื่อไรวาระจะมาถึง

**แต่ความเป็นจริงมันไม่ใช่อย่างนั้น คือมันเป็นเทคนิคอุบาย แนวทางการสอนให้คนมีจิตกว้างขวาง โอบอ้อมอารี มีเมตตาต่อผู้อื่น ทำตัวมิให้มีตัวตน ประโยชน์คนอื่นมาก่อนเสมอ เน้นการบำเพ็ญบารมีชี้นำขนส่งผู้คนพ้นสงสาร สอนไม่ให้มีใจคับแคบเอาตัวรอดคนเดียว**

เพราะโดยความเป็นจริง โพธิสัตว์หมายถึงคนที่ยังไม่บรรลุธรรมถึงที่สุด แต่เป็นคนที่ได้ตัวรู้ มีสติสัมปชัญญะ คือมีโพธิจิตอยู่ในตัวเองได้แล้ว ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม แต่ยังไม่สามารถเข้าถึงที่สุดแห่งทุกข์ได้ ยังอยู่ในมรรคผลขั้นต้นๆ อริยะสาวกกลุ่มนี้ เมื่อรู้ธรรมเห็นธรรมบ้างแล้วจะเกิดกุศลจิตใคร่จะบอกธรรม หรือนำความรู้สู่ผู้อื่นเป็นอย่างยิ่ง อยากช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้รู้ธรรมเห็นธรรมอย่างที่ตัวเองเป็นบ้าง

เพราะมองเห็นว่าสัตว์โลกทั้งหลายนั้น จมอยู่ในกองเพลิงแห่งความทุกข์ ทุกข์ที่เกิดจากอวิชชา ทุกข์ที่เกิดจากไม่มีปัญญารู้จักทุกข์ อันเป็นโรคที่มีสาเหตุมาจากสมุทัยตัวเดียวกันของคนทั้งโลก ถือเป็นการบำเพ็ญบารมีธรรมแบบสะสม ไม่ยอมตั้งใจปฏิบัติธรรมเพื่อบรรลุอรหันต์ ไม่เร่งทำที่สุดทุกข์ สร้างภาพของพระอรหันต์ว่ายังไม่ใช่เป้าหมายการหลุดพ้นที่แท้จริง



มันเป็นเรื่องของ**การติดอารมณ์วิปัสสนูปกิเลสเท่านั้น** โดยถือว่าพระพุทธเจ้าช่วยคนได้มากกว่าอรหันต์ธรรมดา หากยังไม่ถึงยังไม่ได้เป็น ก็บำเพ็ญบารมีรอคิวไปก่อน เพราะหากจะรอจนบรรลุถึงที่สุดทุกข์แล้วค่อยมาสอน บางทีก็ตายก่อนพอดี พรากประโยชน์ที่คนอื่นจะได้รับ เพราะบางคนรู้แนวทางจาก**พระชี้แนะ**ให้นิดเดียว แล้วเอาไปทำเอง บรรลุธรรมได้**เร็วกว่าพระอาจารย์ผู้สอนก็มี**

**หีนยานหรือเถรวาท**จะไม่ให้การรับรองอารมณ์กรรมฐานที่เป็นพลังพฤติกรรมของสาวกกลุ่มนี้ ด้วยเป็นความหวังดี อยากให้ปฏิบัติกิจของตนเองถึงที่สุดก่อน แล้วค่อยสอนผู้อื่นทีหลัง พลาดพลั้งแก้ไขลำบาก มีสิกขาบทหลายแห่ง แสดงถึงความเตือนสติผู้สอนธรรมเอาไว้ ในทำนองว่ากันไว้ดีกว่าแก้ จะเป็นความปลอดภัยต่อพรหมจรรย์ของตัวเอง เป็นความงามของพระธรรมวินัยด้วย

**มหายานหรืออาจาริยวาท**จะให้การรับรองอารมณ์วิปัสสนูหรือการทำหน้าที่ก่อนก็ได้ หรือฝึกฝนตนเองไปพร้อมสอนผู้อื่นด้วยก็ได้ ไม่ควรจะรีรออะไรที่จะช่วยเหลือผู้อื่น ทำได้เท่าไหร่ก็เท่านั้น อนุโลมให้ทำได้ตามอัตภาพ ผิดพลาดแก้ไขได้ ให้ทุกข์มันสอนไปก็มีสิทธิ์นิพพิทาวิราคะได้ เพราะเป็นเรื่องของผู้มีโพธิจิตหรือพุทธภาวะในจิตบ้างแล้ว แต่ยังไม่สมบูรณ์เบ่งบานถึงที่สุด

ไม่จำเป็นต้องมานั่งรอให้บรรลุก่อน เป็นการให้กำลังใจคนอยากทำงาน เพราะสอนไปด้วยปฏิบัติไปด้วย ไม่น่าจะเสียหายอะไร มหายานจึงเลี่ยงคัมภีร์ ด้วยให้สาวกกลุ่มนี้ตั้งสัจจะปณิธานเป็น

โพธิสัตว์ มุ่งสู่แดนพุทธภูมิสถานเดียว หากมองจากแง่มุมนี้ อุดมคติของมหายานจึงดูเหมือนใจกว้าง หีนยานคือใจแคบ แต่ในความเป็นจริงในเรื่องนี้ ทั้งหีนยานและมหายานก็ถือปฏิบัติกันมาอยู่แล้ว

เรื่องวินัยก็เป็นประเด็นหนึ่งที่มหายานมองว่า กฎเกณฑ์อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่กีดขวางเส้นทางมรรคผลนิพพาน จึงไม่นิยมวินัย และได้ตัดทอนสิกขาบทพุทธบัญญัติเล็กน้อย ที่เห็นว่าเป็นเรื่องหยุมหยิมออกไปที่ไม่กระทบต่อการเกิดพุทธภาวะ ขัดต่อขนบธรรมเนียมท้องถิ่น ไม่กลมกลืนกับยุคสมัยหรือสภาวะแวดล้อมตามที่ควรจะเป็น

ซึ่งในกรณีนี้ ก็ได้มีพุทธานุญาตไว้ให้อิงตามหลักของมหาปเทส๔ เป็นเกณฑ์ตัดสิน และได้ทรงอนุญาตไว้เช่นกันถึงสิกขาบทเล็กน้อยว่า หากประสงค์จะถอดถอน หรือยกเลิกก็สามารถทำได้ มหายานจะไม่นิยมสร้างกฎเกณฑ์อะไร มาเป็นอุปสรรคการเดินเข้าสู่ประตูพรหมจรรย์

**ก็ให้มีชีวิตปกติธรรมดาสามัญ เพียงแต่เติมสติระลึกรู้อยู่กับปัจจุบัน มีศรัทธาเป็นที่ตั้ง พุทธจิต ธรรมญาณก็ปรากฏเสมอเหมือนกันหมด เน้นตรงไปที่จิต ไม่ต้องอยู่กับระเบียบแบบแผน สัจจะของจิตทุกรูป ทุกนาม ทุกยุคสมัยไม่ว่าจะเป็นใครก็ตาม เวลาเข้าถึงธรรมชาติอันนั้นปุ๊บ ราคะ โทสะ โมหะ มันก็จะดับไป เพราะเมื่อสติสมบูรณ์ มันก็ทำหน้าที่ส่องสว่างกลางใจแบบสิ้นซาก สิ้นทุกข์ สิ้นสงสัย จิตหลุดพ้นไป สิ้นความอาลัยในทุกข์ ได้ปัญญา สิ้นความหลงยึดมั่นถือมั่นในกายและจิตนี้สิ้นเชิง...ไม่มีภพนี้ภพหน้า หรือระหว่างภพทั้งสองไม่มีเกิดมีดับอีกแล้ว**



ไม่ใช่เป็นพระอรหันต์แล้ว ก็จะรอเป็นพระพุทธเจ้า เพราะถ้าเป็นพระอรหันต์แล้วดับทุกข์คือสิ้นอาสวะแล้ว ก็จะไม่มีเชื้อการเกิดอีกต่อไป

คนที่ได้ดวงตาเห็นธรรม เห็นไตรลักษณ์ในขันธ์ห้า บรรลุโสดาบัน สกทาคามี อนาคามี และอรหันตมรรค ล้วนได้ชื่อว่าเป็นโพธิสัตว์ทั้งนั้น คือสัตว์ที่มี**ตัวรู้**อยู่ในตัวเอง จิตตกกระแสธรรมแล้ว มหาสติคือกระแสธรรมที่กล่าวถึงนี้ ย่อมพัดพาจิตไหลไปสู่ฝั่งโน้นโดยส่วนเดียว

ตัวอาการของกระแสคือสภาวะธัมมารมณ์ หมายเอาอาการของจิตที่ประกอบด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ตื่นโพลงสว่างจนกระทั่งเห็นอาการของจิต ไร้สมมุติ เป็นสุญญตาแท้ๆ จิตประกอบด้วยองค์ฌานเหมือนในตำราคือมีวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา และอุเบกขา ส่วนจะเข้มหรือจืดจางมากน้อยแค่ไหนขึ้นอยู่กับภูมิธรรมที่ปรากฏหรือหยั่งรู้หยั่งถึง

คนที่บรรลุธรรมถึงที่สุด จะมีศีลและทิฐิเสมอเหมือนพระพุทธเจ้า เพียงแต่ความรู้ความสามารถพิเศษในด้านต่างๆ ไม่เหมือนพระพุทธเจ้า เพราะพระองค์ท่านเรียนรู้มามากจึงแตกฉานมาก ในกรณีนี้จนถึงกับบัญญัติบุคคลผู้ที่บรรลุธรรมสิ้นทุกข์แล้ว แต่ไม่สอนผู้อื่นหรือสอนไม่เป็นว่า**พระปัจเจกพุทธะ**

ผู้รู้ตามเห็นตามพระพุทธเจ้า แล้วสอนได้ด้วยเรียกว่า **อนุพุทธะหรือสาวกพุทธะ**

ผู้ค้นพบเอง ตรัสรู้เอง เห็นเอง เรียกว่า **สัมมาสัมพุทธเจ้า**

อย่างไรก็ตาม คนที่มีโพธิจิตจะไม่ค่อยทุกข์เท่าไร จะมีความมั่นใจในภูมิธรรม เพราะมีตัวรู้ในระดับหนึ่ง ก็จะสามารถมองเห็นทางด้วยสัมมาทิฐิ และช่วยคนอื่นได้บ้างแล้ว จึงมักจะสนุกกับการกระทำนั้น ชอบพาคนนั้นคนนี้มาปฏิบัติธรรม นี่ยังเป็นโพธิสัตว์คุณธรรมขั้นต้น ตัวรู้ไม่ชัดเจน จิตยังไม่มั่นคงอยู่ตัว จิตจะหลุดจากปัจจุบันธรรม

ในคัมภีร์อภิธรรม บทปุคคลบัญญัติกล่าวถึงการบัญญัติสภาวะจิตของคนในพุทธศาสนาไว้ดังนี้

***สะมะยะวิมุตโต*** หลุดพ้นเพียงชั่วคราว บางขณะ บางเวลาเท่านั้น

***กุปปะธัมโม*** กิเลสยังกำเริบได้อยู่ อารมณ์วิปัสสนายังติดๆ ดับๆ ขึ้นๆ ลงๆ

***ปะริหานะธัมโม*** ธรรมที่ยังต้องบริหารจัดการเอาใจใส่อยู่

***เจตะนาภัพโพ*** ยังต้องอาศัยเจตนากำกับกำหนดรู้อยู่

***อะนุรักขะนาภัพโพ*** ยังต้องตามดูแลรักษา สำรวมระวังช่วยประคองอารมณ์อยู่

***ปุถุชชะโน*** ผู้ที่จิตยังหนาแน่นไปด้วยกิเลส ยังอยู่ในขั้นปุถุชน

***โคตะระภู*** ผู้มีจิตที่คร่อมอยู่ระหว่างโลกียะและโลกุตตระ

***ภะยูปะระโต*** ผู้ที่ยังเว้นชั่วเพราะกลัวบาปกรรมอยู่ ไม่ใช่



เว้นชั่วเพราะการรู้แจ้ง หลุดพ้น

***ภัพพาคะมะโน*** ผู้ปฏิบัติยังไม่ถึงอารมณ์ที่ควร

***นิยะโต*** ผู้ที่คุณธรรมยังไม่เที่ยง ความเข้มของสติยังไม่สม่ำเสมอ

***ปะฏิปันนะโก*** ผู้ยังต้องปฏิบัติต่อไปอีก ต้องเพียรพยายามต้องตามระลึกรู้ สังเกตศึกษาต่อเนื่องให้มากยิ่งขึ้นกว่าเดิม

***ผะเลฏฐิโต*** ผู้ตั้งอยู่ในผลได้แล้ว

***อะระหาอะระหัตตายะปะฏิปันโน*** ผู้ที่กำลังปฏิบัติเจริญอริยมรรคเพื่อเป็นพระอรหันต์, ผู้เป็นพระอรหันต์ได้แล้ว

***พุทธานุพุทธัง สมสีลทิฏฐิง*** ผู้ตรัสรู้ตามพระพุทธเจ้า มีศีลและ**ทิฏฐิ**เสมอกัน

จิตของคนที่เข้าถึงธรรมในช่วงแรกที่จัดว่าเป็นโพธิสัตว์ มักจะเกิดกุศลจิต อยากทำนั่นทำนี่อยู่ตลอดเวลา อยากตั้งสำนักที่โน่นที่นี่ จะมีความรู้สึกอยากเทศน์ อยากสอน อยากชวนคนอื่นปฏิบัติ

คล้ายๆ กับว่าจะไม่ทุกข์เมื่อมีผัสสะมากระทบ เจออุปสรรคอะไรก็มั่นใจว่าผ่านได้ ติดอารมณ์น้อย หลุดไว เพราะมีภาวะของวิปัสสนาเข้ามาช่วย อาจจะช้าหรือเร็วแล้วแต่ภูมิธรรม แต่จะมีความมั่นใจในตัวพุทธภาวะที่ตัวเองได้สัมผัสนั้นมาก เรียกคนจำพวกนี้ว่าเป็นโพธิสัตว์

อริยภูมิ พุทธเกษตร พุทธภาวะ เป็นเรื่องของศรัทธาธิกะและปัญญาธิกะ ไม่จำเป็นต้องได้รับการพยากรณ์จากใครหาก

พัฒนาชีวิตด้วยมรรคตามหลักโพชฌงค์ ย่อมส่งผลต่อการดับทุกข์ แล้วเผื่อแผ่ความสุขไปสู่ผู้อื่นได้อย่างไม่ต้องสงสัย

ดังนั้น อย่างน้อยๆ คนที่มาปฏิบัติธรรมหากได้เข้าถึงธรรม ก็น่าจะเป็นพระโพธิสัตว์ได้ จะได้ทำงานเผยแพร่พรหมจรรย์ให้กับสังคมได้อย่างสนุกสนาน อุดมคติของโพธิสัตว์จะเกิดมีขึ้นมาเอง

เพราะฉะนั้น สิ่งนี้น่าจะฟูมฟักรักษาให้มีในใจของพวกเรา ทุกรูปทุกคนให้มากๆ ก็คงจะทำให้การทำงานเผยแผ่พุทธธรรม มีความสุขมากขึ้นตามแบบมหายาน แต่ก็ไม่ควรมองข้ามเสียงท้วงติงอันเป็นความหวังดีของหินยาน กระทั่งว่าทำตัวเองให้มีสติมากๆ แล้วเราจะเป็นเช่นโดเรม่อนที่มีกระเป๋าอยู่หน้าท้อง ที่เวลาอยากได้อะไร ก็ควักออกมาใช้ได้ตลอดเวลา

ตัวเราก็เช่นกัน ก็ควรที่จะแสวงหาสิ่งที่ไม่มีวันหมดคือสติที่เป็นอัตโนมัติ เมื่อมีแล้ว ก็จะสามารถควักเอาพลังนั้นออกมาใช้ได้เรื่อยๆ การดำเนินชีวิตก็จะสบาย เพราะทำงานด้วยใจที่อยู่เหนือทุกข์

ความมุ่งหมายอีกอย่างหนึ่งของโพธิสัตว์ ก็คือต้องการให้กำลังใจผู้ใฝ่ปฏิบัติ ไม่ท้อแท้กับคุณธรรมภูมิธรรมของตัวเอง ไม่ท้อถอยต่อการทำคุณงามความดี และแม้ที่สุดไม่หลงว่าตนหลุดพ้นแล้ว เสวยวิมุติเสพสุขกับการหลุดพ้นนั้น คือให้หลุดพ้นเสียจากความหลุดพ้น แม้หลุดพ้นแล้ว ก็เลิกทำตนเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า ต้องช่วยกันเป็นประทีปส่องแสงสว่างให้สังคม สรรพสัตว์ทั้งหลาย ด้วยเมตตาอัปปมัญญาธรรม (เมตตาธรรมที่แผ่ไปโดยไม่มีประมาณ)



จริงๆ มันไม่ได้ติดที่ร่างกายแต่ติดที่ความคิด
แต่ความคิดที่เป็นแบบนี้ เราต้องตัดหรือสลัดบ่อยๆ
ความรู้สึกตัวจะเริ่มชัดขึ้น
แล้วจะเกิดปัญญาให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีจริง
ถ้าสติเข้มแข็งหรือตั้งมั่นแล้ว จะรู้ว่าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น
สุดท้ายก็จะดับไปเอง มันจะเป็นอย่างนั้นของมัน

# ๓

# ปัญญาเพียรเพ่งเผากิเลส

## พิจารณาสิ่งที่เกิดขึ้นด้วยสติ

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรม เราต้องทำให้มีสติก่อน สติคือความระลึกรู้ หรือความรู้สึกตัว เมื่อเราฝึกเจริญสติ และความรู้สึกตัวให้มีมากขึ้น สติที่มีความต่อเนื่องจะนำไปสู่การระลึกรู้ตัวทั่วพร้อม

ถ้าสมมุติว่าตัวรู้ไม่หวั่นไหว สามารถอยู่กับปัจจุบันเป็น จะดูเรื่องของกาย จะเห็นกายเคลื่อนไหวชัดเจน คือในเบื้องต้นเราต้องพยายามให้สติอยู่กับกาย ถ้าเห็นกายชัดก็เรียกว่าเป็น "**กายานุปัสสนา**" คือการรู้อาการกาย หรือเรียกว่า "**กายคตาสติ**"

การระลึกรู้กับการดูแบบภายนอกหรือคิดเอาจะไม่เหมือนกัน คือต้องให้เห็นกายว่าเป็นยังไง ดูอาการกายให้ชัดเจน ดูให้เป็นอารมณ์กรรมฐานให้ได้ ถึงจะเข้าไปดูข้างในต่อไป หรือเรียกอีก

อย่างหนึ่งว่าเป็นสมถะ

แต่สมถะของฤาษีกับสมถะแบบพุทธจะไม่เหมือนกัน สมถะที่เราเจริญสติอยู่นี้เป็นฐานของวิปัสสนา คือเป็นการระลึกรู้ตัวทั่วพร้อม การระลึกรู้กายจะทำให้เกิดความรู้สึกเหนื่อยหน่ายในกายและในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่เราหลง เช่นหลงพอใจ หลงยึดติด หลงรัก หลงชัง ฯลฯ

ทุกวันนี้ที่เราเป็นทุกข์ ก็เพราะเราหลงกายของเราและกายของคนอื่นด้วย ภาษาพระท่านบอกให้ดูจากรูปกายตลอด จนวัตถุสิ่งของที่เกี่ยวเนื่องด้วยกาย อะไรที่ทำให้จิตไม่ค่อยนิ่ง มันจะปล่อยปละละวาง

เราก็จะได้ปัญญาชนิดหนึ่งกลับคืนมา เป็นปัญญาที่รู้ว่าจะอยู่ยังไงแบบไม่มีทุกข์ โดยที่ไม่ต้องมีความผูกพันเกี่ยวข้องต่อกัน เพราะเมื่อก่อนนี้ เราจะมีความสำคัญมั่นหมาย ถ้าเห็นกายไม่ชัดเราก็จะเป็นอย่างนั้น

ในขณะเดียวกัน ตัวสติที่เราฝึกขึ้นมานี้ เวลาเราดูกาย มันจะเป็นตัวพินิจพิจารณาไปเองโดยอัตโนมัติ ทั้งในธาตุ ๔ และขันธ์ ๕ คือมันพิจารณาหรือดูของมันเอง จะรู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม อะไรเป็นรูปโรค นามโรค อะไรเป็นรูปทำ นามทำ มันจะดูออก

จะรู้จักว่ารูปเป็นโรคเป็นยังไง นามเป็นโรคเป็นยังไง จะรู้จักความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในรูปและนาม รูปเป็นอนิจจังเป็นยังไง แล้วมันจะรักไม่ได้ จะชังไม่ได้ เพราะมันเป็นของที่ไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เกิดขึ้นแล้วก็จะเปลี่ยนแปลง แม้



เราจะชอบใจหรือพอใจขนาดไหน มันก็เปลี่ยนแปลง

## ให้รู้เท่าทันด้วยปัญญา

แต่ถ้าชอบความไม่เปลี่ยนแปลง เราต้องเร่งระวังตัว เหมือนเสื้อผ้าที่เราชอบ สักวันหนึ่งมันก็ต้องเปลี่ยนแปลง แก่ชราไป แต่เราเรียกว่ามันเก่า ยิ่งชีวิตของคนยิ่งเป็นของสกปรก ร่างกายมันมีการเปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ในขณะเดียวกัน เราจะเริ่มมองเห็นว่าสิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงคืออะไร ?

สิ่งที่ไม่เปลี่ยนแปลงก็คือปัญญา ความเข้าใจ ความรู้ความเห็นในสิ่งที่เราหลงว่ามันเที่ยง ปัญญาความเห็นแจ้งจะทำลายความมืด ที่ทำให้เราหลงเข้าใจชีวิตนี้ที่ผิดพลาดจากสัจธรรม เพราะความคิดก็เปลี่ยนแปลง ความง่วง ความเหงา ความเบื่อหน่ายอารมณ์ทั้งหลาย ร่างกายสังขารเหล่านี้ ล้วนเปลี่ยนแปลงหมด คือทุกอย่างมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป มันจะไหลไปสู่ธรรมชาติของมันอยู่เช่นนั้น

ยิ่งสติของเราดี ความรู้ตัวทั่วพร้อมดี ก็ยิ่งดับได้ไว ยิ่งดับได้ไวเท่าใด ก็จะเห็นความเป็นอนิจจังชัดขึ้นเท่านั้น เพราะว่ารูปก็ไม่เที่ยง ความรู้สึกนึกคิดก็ไม่เที่ยง แม้แต่สติ สมาธิ ปัญญา ที่เราเฝ้าดูในเบื้องต้นก็ไม่เที่ยง

สติ สมาธิ ปัญญา ถึงแม้จะเป็นสภาวะที่ยังไม่เที่ยงก็จริง เป็นธรรมฝ่ายวิสังขาร แต่เราจะรู้สึกว่ามันไม่ทุกข์ ไม่เหมือนกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ เพราะสิ่งเหล่านี้ เมื่อมันเข้ามา

เกี่ยวข้อง ก็จะเป็นทุกข์ มีแล้วก็เป็นทุกข์ อึดอัด ขัดเคือง พอใจ ไม่พอใจ หลงปรุงแต่ง ยึดติดและนึกคิดตาม

แต่ตัวสติ สมาธิ ปัญญา ไม่ได้มีอะไรที่ต้องนึกคิด หรือต้องตามไปในรูปใด มันเป็นภาวะที่ปกติของมันอยู่อย่างนั้น เป็นสัจจธาตุ คือรู้ตามที่มันปรุงและมันเป็น เมื่อเราพยายามระลึกรู้และดูก็จะทราบว่าอะไรที่จะนำมาเป็นที่พึ่งของเราได้ อะไรที่ไม่ใช่ที่พึ่ง ซึ่งเราเรียกว่าสรณะ เรามีที่อาศัย มีบ้านเรือน มีร่างกาย มีปัจจัยสี่เป็นที่อาศัย ชื่อว่ามีที่พึ่งทางกาย

ในส่วนของจิตก็ต้องพึ่งตัวรู้ เพราะตัวสตินี่แหละคือสรณะอันเป็นที่พึ่งของเรา จิตนี้แทนที่จะไปอยู่กับความคิดและอารมณ์ เราก็มาพึ่งกับตัวรู้แทน แต่ก็ต้องทวนกระแสมากๆ เพราะว่าจิตของเรามันหลงมานาน หลงรัก หลงชัง หลงปรุงแต่ง หลงในสิ่งต่างๆ มากมาย หลงคิดว่ามันมีมันเป็นตัวตนของเรา หลงเป็นเขาเป็นเรา

## เฝ้าดูแต่ไม่ปรุงแต่ง

เมื่อสติของเรามีความมั่นคงไม่หวั่นไหว การเห็นกายก็จะชัดเจน ขณะเดียวกันที่เราดูกาย ก็จะเห็นความคิดหรือเห็นจิตไปด้วย คือดูกายกับจิตไปพร้อมกันนั่นเอง แต่ดูจิตจะไม่มาก สักประมาณ ๑๐ - ๓๐ เปอร์เซ็นต์

คือพอชำเลืองดูรู้แล้วก็ปัดทิ้ง แล้วกลับมาอยู่กับกายไปเรื่อยๆ วันดีคืนดี ความรู้ตัวทั่วพร้อมก็จะสว่างแจ่มแจ้งขึ้นมา แล้วจะสามารถเห็นความคิดและดับมันได้อย่างทันท่วงทีที่มันเกิด จะ



เหมือนภาพสไลด์ที่มันเป็นเพียงภาพนิ่งๆ คือจะไม่มีอิทธิพลที่จะทำให้เราหลงไปปรุงแต่งให้เกิดความชอบหรือชัง

เมื่อใดที่เราเหนื่อยหน่ายต่อความคิด และต่อสังขารที่ปรุงแต่ง เพราะเราดูเป็น พอเห็นทุกข์เกิดขึ้นแล้ว มันก็จะดับได้เอง จะเป็นของมันเองโดยอัตโนมัติ แต่เมื่อก่อนเห็นแล้วจะเข้าไปปรุงจิต ปรุงความคิด แต่พอสติของเราดีและเกิดปัญญา มันจะเป็นอย่างนั้น เป็นสภาวธรรมตัวใหม่ เมื่อเห็นแล้วจะวางเป็น คือจะไม่หลงเข้าไปปรุงนั่นเอง

แต่ถ้ายังปรุงอยู่ ก็แสดงว่าตัวรู้ของเรายังไม่เข้มแข็ง สติปัญญาที่รู้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ยังน้อยเกินไป ความสว่างใจและสว่างภายในน้อยเกินไป เพราะถ้าเห็นน้อย มันก็จะไม่วาง เรียกว่าเป็นความสนุกสนานกับความคิดสังขารอยู่

ความสนุกก็คือความทุกข์นั่นเอง เหมือนเรากินน้ำแข็งแล้วติดใจ เอาความเย็นมาปรุงแต่งลิ้นและจิต ทั้งที่รู้ว่าน้ำแข็งที่กินนั้นไม่ดี แต่ก็ติดใจในเวทนา คือความรู้สึกอยากจะเสวยอารมณ์อันนั้น ติดความปรุงแต่งของร่างกายสังขารหรือความคิด

จริงๆ มันไม่ได้ติดที่ร่างกายแต่ติดที่ความคิด แต่ความคิดที่เป็นแบบนี้ เราต้องตัดหรือสลัดบ่อยๆ ความรู้สึกตัวจะเริ่มชัดขึ้น แล้วจะเกิดปัญญาให้เข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีจริง ถ้าสติเข้มแข็งหรือตั้งมั่นแล้ว จะรู้ว่าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้น สุดท้ายก็จะดับไปเอง มันจะเป็นอย่างนั้นของมัน

เมื่อใดที่สติอ่อนหรือตัวปรุงแต่งเยอะ ตัวความคิดก็จะมาก

ขึ้นด้วย พอไปรู้ความลับอันนี้ เราก็จะให้ความสนใจกับการระลึกรู้ตัวอย่างต่อเนื่องมากขึ้น ก็จะเห็นกายชัดเจนขึ้น ตัวกายหรือความรู้สึกตัวทั่วพร้อมก็จะชัดเจนขึ้นด้วย แล้วจิตก็จะเป็นอิสระจากการปรุงแต่ง คือความปรุงแต่งจะไม่สามารถครอบงำจิตเราได้

ขอให้เราพยายามรู้สึกตัวอย่างเดียว หรือจะใช้การพิจารณาก็ได้ ซึ่งเป็นการพยายามนึกคิดและพิจารณาหาเหตุว่า ทำไมถึงปรุงแต่ง ทำไมถึงฟุ้งซ่าน แต่พอเสร็จปุ๊บ ก็ให้รีบกลับมาอยู่กับตัวปัจจุบันให้ได้ไวๆ มาอยู่กับความรู้ตัวทั่วพร้อมให้ได้ไวๆ อย่าหลงเพลินอยู่กับการพิจารณา

## อย่าหลงอารมณ์ที่เกิดขึ้น

แต่ถ้าหลงเข้าไปอยู่กับความคิดมากๆ ก็จะออกจากความคิดไม่ได้ จะถูกกลไกของตัวปรุงแต่งมาล็อคไว้ ด้วยเหตุนี้ ชาติ ชรา มรณะ โสกปริเทวทุกขโทมนัส ก็จะปรากฏเกิดขึ้น กลายเป็นความพอใจ ความติดอกติดใจ แต่ว่าพอเข้าไปอยู่จริงๆ แล้ว มันก็ไม่ได้มีอยู่จริง เพราะสักพักหนึ่งก็จะดับไป มันเป็นมายาเพียงชั่วขณะใดขณะหนึ่งเท่านั้น

พอมันดับแล้ว เราก็หวนคิดถึง เสน่หาอาลัยในความรู้สึกนั้น แล้วก็จะคิดขึ้นมาอีก พอคิดอีกก็เกิดและดับอีก วกไปวนมาเป็นเช่นนี้อยู่เรื่อยๆ เราก็หลงอยู่ในวังวนนั้น แต่พอเราจะออกก็ออกไม่ได้ เพราะ**ความคิดเป็นเหมือนตาข่ายครอบจิตไว้ ความคิดไม่มีตัวตน แต่ก็ไม่มีปัญญาเห็นแจ้ง เลยต้องหลงเดินวกวนกินความคิดตัวเองไปวันๆ ส่งผลไปสู่การเกิดความรู้สึกว่ามีอดีตอนาคตอยู่ร่ำไป**



ถ้าคิดเรื่องอดีต หรืออนาคต ก็ให้คิดเฉยๆ เพราะความจริงก็คือเราต้องอยู่กับปัจจุบันขณะนี้เท่านั้น ถ้าอยากให้ชีวิตมีความสุขก็อย่าหนีจากปัจจุบัน ให้ประคองความรู้สึกตัวเอาไว้กับปัจจุบันที่กระทบผัสสะ ไม่ว่าจะเป็นตัวรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ต้องให้เป็นธรรมชาติ เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการสังเกตและเฝ้าดูธรรมชาติของรูปนามนี้

รูปก็คือรูปของความคิดที่ผุดออกมา เวทนาคือความพอใจความไม่พอใจ เป็นความรู้สึกทางจิตล้วนๆ สัญญาคือความจำ สังขารคือความปรุงแต่ง และวิญญาณความรู้ที่ปรากฏทางอายตนะทุกอย่างล้วนเป็นของที่ไม่เที่ยง ความรู้ที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือแม้แต่ความรู้สึกนึกคิดที่แว้บขึ้นมาที่เรียกรวมว่าขันธ์ห้าเป็นภาวะที่ไม่เที่ยงทั้งหมด เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

เพราะฉะนั้น ก็ให้เราเห็นว่ามันเกิดดับของมันเอง หากไม่ไปยุ่งหรือปรุงมัน สิ่งเหล่านี้ก็เกิดและดับโดยธรรมชาติ แต่คนทั้งหลายกลับไปสนุก และเกิดอุปาทานหอมหวานกับความคิดเหล่านี้แล้วก็หลงจนออกจากมันไม่ได้

หรือบางอย่างอาจจะดูไม่เปลี่ยนแปลง หรือเปลี่ยนแปลงช้า เช่นความทุกข์มันมีอยู่ แต่เราก็อยากหนี อยากออกจากความคิดนั้นๆ แต่ก็ออกไม่ได้ หรือบางทีพอคิดขึ้นมา ก็สนุกกับความคิด แต่พอออกไม่ได้ก็โกรธ หงุดหงิด เป็นทุกข์

เพราะส่วนมากจะว่าไปแล้ว มนุษย์เราที่เกิดมาก็หลงอยู่กับสิ่งเหล่านี้เท่านั้นเอง หลงอยู่กับอาการเหล่านี้ หาทางออกไม่เป็น มองไม่เห็นว่าจะออกจากมันอย่างไร เหมือนคนตาบอดที่ถูกหลอกเข้าไปติดอยู่ในห้องมืด

## เมื่อมีกุญแจคือสติ
## ก็เปิดเห็นความรู้ตื่นเบิกบานได้

แต่พระพุทธเจ้าท่านค้นพบความลับของชีวิต โดยสามารถค้นพบกุญแจสำหรับเปิดห้วงอวิชชา กดเข้าไปที่จิตใจแล้วสามารถเปิดออกมาได้เลย ก็จะนำไปสู่ความรู้ตื่นเบิกบาน สามารถหลุดพ้นจากอุปาทาน ความคิดปรุงแต่ง ความยึดมั่นถือมั่น และอยู่กับปัจจุบันได้อย่างไม่มีทุกข์ ท่านจึงไปสอนคนได้ว่า ถ้าเกิดมาไม่อยากมีทุกข์ ไม่อยากจมอยู่กับอุปาทานหรือความคิด ก็ให้ทำแบบนี้

ที่ท่านตรัสว่าคนเราทุกข์เพราะความหลง ก็คือหลงสิ่งนี้แหละ หลงว่ารูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ มันมีอยู่จริง หลงจนชาชินเป็นรูปสำเร็จว่ามันมี จึงทำให้เราแสวงหาไม่รู้จักจบสิ้น คือเรามักจะสรุปคำตอบของการจะแก้ไขความทุกข์ได้ อยู่ที่ว่าต้องมีเงินเท่านั้น จึงคิดว่าการที่จะได้ความสุขมาครอบครอง ก็ต้องหาเงินเยอะๆ หาเงินได้แล้วก็ไปซื้อรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์ที่ชอบใจ แล้วประคองไว้ให้อยู่ได้นานๆ คิดว่าจะมีความสุขถ้ายังมีพวกนี้อยู่ แต่ถ้าไม่มีก็เป็นทุกข์



คือเราไปดูที่ปลายเหตุของมัน ไม่ได้ดูที่จิตหรือความคิดที่เป็นความสำคัญมั่นหมาย หรืออารมณ์ที่ปรากฏ แต่กลับมาหลงดูความรู้สึกมายาจิตที่เป็นความหลง ซึ่งเป็นอาการที่หลงในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส

ถ้าเราดูตั้งแต่ความรู้สึกนึกคิด ที่มันผุดขึ้นมาตั้งแต่เบื้องต้น แล้วดับตรงที่ความสำคัญมั่นหมาย ความเป็นอัตตาตัวตน ความยึดมั่นถือมั่น ความปรุงแต่ง ความมีอุปาทาน พอมันดับไปก็จะไม่มีอะไร เป็นอนัตตา เป็นสุญญตา

ความคิดที่ว่าอยากได้อันนั้นมา เพื่อจะทำอย่างนี้น่าจะดี มันก็เป็นแค่ความปรุงแต่งที่เกิดขึ้นมาใหม่ ที่ปรากฏเกิดขึ้นจากสาเหตุที่เราไม่รู้เท่าทันเท่านั้นเอง แท้จริงแล้ว ชีวิตของเราก็คืออนัตตาทั้งรูปและนาม ไม่มีตัวตนรูปลักษณ์อะไรที่เป็นไปอย่างที่ใจเราคิด ไม่มีอะไรที่เป็นอย่างที่ใจเราต้องการหรือบัญชาได้ มันจะเป็นอารมณ์อยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็จะดับไป

**แม้แต่ร่างกายสังขารของเรา ก็เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ดับไป นับประสาอะไรเรื่องของความรู้สึกทางอารมณ์ ยิ่งเป็นของที่ไม่มีตัวตน เราไม่จำเป็นต้องฆ่าหรือทำลาย แค่ดู รู้ หรือเห็นเฉยๆ ก็จะดับหายไปเอง แค่ฝึกสติให้ต่อเนื่อง สภาวธรรมเช่นนี้จะปรากฏขึ้นเอง**

ท่านจึงบอกว่าทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ สมุทัยเป็นสิ่งที่ต้องละ มรรคต้องเจริญ นิโรธต้องทำให้แจ้ง นิโรธคือความปกติที่เรามี การทำให้แจ้งก็คือทำให้ตัวรู้อยู่กับเราตลอดเวลา จนกระทั่ง

ว่ามันเกิดสัมปชัญญะ หรือเกิดความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เกิดความแจ่มแจ้งขึ้นมา

**เมื่อใดที่จิตของเราอยู่ด้วยความแจ่มแจ้ง อยู่ด้วยความโปร่งโล่ง ความทุกข์ก็จะไม่มี แต่ความทุกข์จะมีก็ต่อเมื่อสติของเราอ่อนกำลัง** เมื่อใดที่เรามีสติ เราก็พ้นทุกข์ไป แต่บางครั้งก็เป็นการพ้นทุกข์แบบใกล้ๆ มันไปไม่ไกล พอพ้นทุกข์ได้ไม่ไกล เราก็ต้องกลับไปห่วงหาอาลัยเหมือนเดิม

เหมือนเรามีลูก พ่อ แม่ และครอบครัว มันใกล้ตาใกล้หู เห็นกันทุกวัน จิตของเราอาจจะห่างก็จริง แต่ก็เป็นการห่างแบบใกล้ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะทำให้คิดถึงเรื่องต่างๆที่เกี่ยวกับครอบครัวอยู่ตลอดเวลา เดี๋ยวก็กลับบ้านไปหาเขา เดี๋ยวก็โทรศัพท์ไปหา เพราะสติมันอ่อนอยู่

แต่ถ้าสติมีมากๆ และห่างจากอารมณ์ออกไปไกลๆ เช่นไปต่างประเทศ หรือไปไหนๆ แล้วไม่มีเงินทอง มันสิ้นเหตุปัจจัยที่จะคิดต่อ หมดเหตุปัจจัยที่จะสร้างเรื่อง ก็จะเป็นอีกแบบหนึ่ง มันเป็นอย่างที่ใจคิดไม่ได้ จะเกิดปัญญาตรงนี้ มันก็จะเริ่มทำใจได้เอง

ความห่างไกลจากกิเลส จึงเป็นไปด้วยสติสัมปชัญญะและปัญญา เมื่อเกิดปัญญาหรือเกิดความเหนื่อยหน่ายต่อความคิดและสังขาร เห็นว่าเป็นสิ่งที่ต้องดูแลรักษาเยียวยา เกิดๆ ดับๆ อยู่อย่างนี้ เราก็จะรู้ว่ามันไม่ใช่เรื่องที่จะต้องประคบประหงมอย่างเอาเป็นเอาตาย อย่างที่คนพากันหลงอยู่ในปัจจุบัน



## เมื่อเข้าใจความจริง ความทุกข์ก็จะหายไป

พอมาดูแล้ว ก็เข้าใจว่าเป็นธรรมชาติของมัน ที่เกิดและดับไปเช่นนั้น เป็นธรรมชาติที่เปลี่ยนแปลงไปเฉยๆ ที่ผ่านมาคือเราหลงเท่านั้นเอง แล้วก็จะรู้ด้วยตัวเองว่า เมื่อใดที่เราหลงเข้าไปในความคิด เมื่อนั้นมันก็จะก่อเป็นตัวตน เป็นสังขาร และจะปรุงแต่งเป็นภพชาติ

แต่ถ้าเห็นมันบ่อยเข้าๆ วันดีคืนดี เราก็จะเห็นการเกิดดับในสังขาร ในความคิดที่ปรุงแต่ง แต่จะเห็นเป็นช่วงๆ บางทีความรู้สึกตัวก็จะดีตลอด แต่สักระยะหนึ่งก็จะเป็นความปรุงแต่ง คล้ายๆ กับว่าเราไปเจอตอกิเลสมันเข้า แต่ก่อนก็ไม่เจ็บเท่าไร เป็นธรรมดาราบเรียบ แต่พอใช้รถไถลงไป มันจะละเอียดลงไปเรื่อยๆ ก็จะเห็นตอไม้ที่อยู่ใต้ดิน เหมือนน้ำลดตอผุด ถ้าน้ำเยอะก็จะไม่เห็นตอ

เหมือนกับชีวิตของเรา ความทุกข์ทั้งหลายที่มีอยู่ เราจะไม่รู้ถ้าตราบใดที่ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมไม่มากพอ เพราะความคิดมันมากกว่า แต่เมื่อเอาความคิดและความปรุงแต่งออก เอาน้ำคือความโลภ โกรธ หลงออก มันจะเหลือตอที่อยู่ในน้ำและโคลน

เราก็จะเข้าใจว่า "**ตออย่างนี้เป็นตอรัก ตอชัง ตอที่ทำให้ใจของเราสะดุด เราจะเห็นว่ามันมีแต่ตอ ตอใจก็คืออุปาทานที่ฝังอยู่ในใจของเรา แต่ละเรื่องแต่ละอย่างตั้งแต่อดีตมา เราไปคิดอะไร อยู่กับใคร รวมถึงเรื่องต่างๆ ที่เป็นจริตนิสัยของเราทั้งหมด**"

การจะขุดตอเหล่านี้ออกได้ ก็ต้องขุดด้วยสติปัญญาที่เรามี ขุดด้วยตัวรู้ ด้วยการดูมันเฉยๆ ดูไปเรื่อยๆ แล้วเราก็จะเห็นว่าตอพวกนี้ก็ไม่มีอะไร เป็นแค่ภาพลวงตาแบบหนึ่งที่เหมือนมีจริงเท่านั้น เหมือนกับน้ำแข็งที่ไม่มีอยู่จริง แต่พอเราทำอุณหภูมิให้มันแข็ง มันก็แข็ง แต่พอเอาไปอยู่ในอุณหภูมิที่ร้อน มันก็จะละลาย

## ฌานคือไฟ กิเลสในใจคือน้ำแข็ง

ชีวิตของเราก็เหมือนกัน ใจเราต้องมีไฟตบะ ความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้เหมือนน้ำแข็ง พอมาอยู่ในอุณหภูมิที่มีสติเยอะๆ ในระดับที่เป็นฌานเพียรเพ่งเผาอารมณ์ ความยึดถือสำคัญมั่นหมายมันก็จะถูกไฟคือฌานแผดเผาให้มลายหายไป ไม่ว่าจะมีกี่ก้อนกี่ตันกิเลสพันห้าหรือความอยากร้อยแปด ก็จะดับและละลายได้ ละลายคลายคืนจนกระทั่งว่าเป็นธรรมชาติที่มีแต่น้ำ

ก็คือจะคืนสู่รูปเดิมของขันธ์ห้าตามธรรมชาติ ขันธ์ห้าก็เหมือนน้ำที่เป็นภาวะของความเป็นธรรมดา แต่มันมีการปรุงแต่งจึงเหมือนน้ำแข็ง เหมือนน้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำชากาแฟ ฯลฯ ฉะนั้น เราต้องปฏิบัติการเจริญสตินี้ เพื่อให้**จิตมันคืนรูป**

สมมุติมีเศษไม้ เศษผง เศษขยะ ตกไปอยู่ในน้ำ แล้วก่อตัวเป็นน้ำแข็ง เราจะเอาออกไม่ได้เพราะมันแข็งตัว และกลายเป็นจริตนิสัย สันดาน และเป็นสังโยชน์ไปแล้ว แต่เมื่อใดที่เจริญสติสัมปชัญญะได้ที่แล้ว ก็จะมีความร้อนคือตัวสติปัญญาเข้าไปแผดเผา น้ำแข็งคืออัตตาตัวตน ก็จะละลายกลายกลับเป็นน้ำธรรมดา เป็นความรู้สึกแบบธรรมดาๆ

พอละลายปุ๊บ เราจะเอาเศษไม้เศษหญ้า และสิ่งที่มีอยู่ซึ่งติดอยู่กับน้ำแข็งออกทิ้งได้เลย ตัวอุปาทานคือสิ่งที่ทำให้มันแข็งหรือทำให้จิตเกิดการเกาะยึดติดแล้วทำให้มันเหมือนมีจริง ก็จะเป็นสิ่งที่เราสามารถถอนออกจากจิตของเราได้

พอเรารู้สึกตัวทั่วพร้อมมากขึ้นก็จะเหมือนกัน เพราะสติสัมปชัญญะเหมือนไฟตบะ เหมือนไฟหลอมเหล็กให้เป็นเนื้อเดียวกัน เศษฝุ่นผงอย่างอื่นจะหลุดออกไป เหมือนความร้อนที่แผดเผา แล้วทำให้น้ำแข็งละลายไปได้เองโดยอัตโนมัติ แต่ถ้าไม่มีความร้อนอยู่ในตัว น้ำแข็งจะเกาะตัวกันขึ้นเป็นรูปลักษณ์ และเป็นตัวตนขึ้นมาอีก

ดังนั้น จึงพยายามสังเกตจิตของเรา คือให้ดูกลับไปกลับมาอยู่ตลอดเวลา ดูให้เห็น อย่าไปรอว่าจะให้อะไรเกิด อะไรดับ เพราะถ้าเราเจริญสติไปเรื่อยๆ รู้สึกตัวไปเรื่อยๆ ก็จะรู้ว่าในแต่ละวันจิตมันทุกข์ไหม ทุกข์เพราะอะไร ทุกข์เพราะความเหงา ความง่วง ความเบื่อหน่าย หรือทุกข์เพราะความคิด

หากรู้สึกตัวทั่วพร้อมเยอะๆ เราก็จะรู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ถ้าสติมันเยอะและดับอารมณ์เหล่านี้ได้ ก็แสดงว่าดับทุกข์ได้ ทุกข์มันก็จะจางลง ในที่สุดมันก็จะดับไปโดยอัตโนมัติ เมื่อดับได้แล้ว อารมณ์ต่างๆ ก็ไม่สามารถทำให้เรามีปัญหาได้อีกต่อไป

เมื่ออุณหภูมิของฌาน สมาธิ และสติสูงขึ้น ทุกอย่างจะเป็นอนัตตาของมันเอง ทุกอย่างจะเป็นอนิจจัง เราจะรู้สึกว่าการ

เกาะกุม การเกี่ยวพัน การยึดติดในสิ่งทั้งหลายนั้นมันเป็นทุกข์ แล้วจะรีบเร่งขวนขวายทำทุกข์ให้ร่วงหล่นและมลายหายไป จิตจะคืนสู่สภาพปกติของขันธ์ห้าที่เป็นธรรมชาติธรรมดา จะเป็นหมวดหมู่กลุ่มกองของมันเองโดยอัตโนมัติ

ศีล สมาธิ ปัญญา เข้าประจำตำแหน่งกรมกองพร้อมปฏิบัติหน้าที่ป้องกันทุกข์ให้กับชีวิตนี้ ในสภาวะที่เป็นสีลขันธ์ ขันธ์มีศีล, สมาธิขันธ์ ขันธ์มีสมาธิ, ปัญญาขันธ์ ขันธ์มีปัญญา... รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณบริสุทธิ์ เกิดดับเองธรรมชาติ ไร้อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม มาเป็นเชื้อสร้างกรอบครอบชีวิตนี้อีกต่อไป



ปรมัตถ์คือธรรมชาติอันเป็นความจริงแท้
จะมีความเปลี่ยนแปลงในตัวของมันเอง
โดยที่ไม่มีใครเข้าไปจัดการได้ เพราะมันเป็นไปตามกาลเวลา
และเหตุปัจจัย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง
ที่เป็นความเสื่อมไปของธาตุนั้นๆ ตลอดเวลา
แต่คนทั้งหลายก็จะเห็นแต่ภาวะที่เป็นสมมุติข้างนอก
จึงไปยึดเอาสมมุตินั้น



๔

# สมมุติและปรมัตถ์

## เข้าใจสมมุติและปรมัตถ์ตามความเป็นจริง

แต่ละอย่างมันจะมีสมมุติ และมีปรมัตถ์ในตัวของมันเอง เช่น บาตรก็มีสัจจธาตุของมัน คือธาตุ ดิน น้ำ ไฟ ลม แต่ในขณะเดียวกัน ก็มีส่วนประกอบที่เป็นสมมุติแยกย่อยลงไปอีกคือเป็นอะตอม เป็นโมเลกุล แต่เราก็เรียกสมมุติยุติลงตรงที่เรียกรวมว่าเป็นธาตุ สมมุติบัญญัติเรียกรวมกันว่า “บาตร”

ตัวสมมุตินี้มีไว้เพื่อสะดวกต่อการเรียกขานและใช้งาน แต่ตัวปรมัตถ์จะเป็นไปตามความจริงของมันอย่างนั้น คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และก็ดับไป ปรมัตถ์คือธรรมชาติอันเป็นความจริงแท้ จะมีความเปลี่ยนแปลงในตัวของมันเอง โดยที่ไม่มีใครเข้าไปจัดการได้ เพราะมันเป็นไปตามกาลเวลาและเหตุปัจจัย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่เป็นความเสื่อมไปของธาตุนั้นๆ ตลอดเวลา แต่คนทั้งหลายก็จะ

เห็นแต่ภาวะที่เป็นสมมุติข้างนอก จึงไปยึดเอาสมมุตินั้น

ชีวิตของเราก็เหมือนกับวัตถุทั้งหลาย คือมีธรรมชาติส่วนที่เป็นรูปคือกาย ที่ประกอบไปด้วยธาตุ ๔ คือดิน น้ำ ไฟ ลม แต่เราก็เรียกว่าสวย ว่างาม ว่าดี ว่าหล่อ เรียกไปตามที่สมมุติให้ เราคิดเฉยๆ ว่าคนนี้รวย คนนี้จน คนนั้นเจ็บไข้ คนนี้ป่วย คนนี้สุขภาพดีไม่ดี ทั้งที่จริงแล้ว มันก็เป็นไปตามธรรมชาติธรรมดาของมัน

ธรรมดาของธรรมชาติก็จะเป็นแบบนั้น ตามหลักของธรรมนิยาม คือเกิดขึ้นแล้วก็จะอนิจจังเปลี่ยนแปลงมลายไป, ทุกขัง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้, อนัตตา ไม่คงความเป็นตัวตนอยู่ได้

แต่เราไปสมมุติให้เป็นว่าคนนั้นรวย คนนี้จน คนนั้นสวย คนนี้งาม คนนั้นเกิด คนนี้ตาย คนนี้มียศถาบรรดาศักดิ์ ตำแหน่งหน้าที่ ฯลฯ ซึ่งดูเหมือนเป็นความจริง แต่เป็นความจริงชั้นสมมุติ เพราะเราสมมุติกันขึ้นมาเพื่อใช้ร่วมกัน ทว่าเราก็ไปติดในสิ่งที่สมมุตินั้นว่ามันมีจริง เพราะอวิชชาความไม่รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริงนั่นเอง

แต่หากพัฒนาตัวรู้ถึงขั้นทะลุสมมุติไปได้แล้ว จะเห็นเลยว่ามันหลอกเรา เพราะจริงๆ แล้วไม่มีอะไรเลย มันก็เป็นโดยธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น หรือเป็นอยู่อย่างธรรมดาสามัญ ที่มันมีอยู่ก็เป็นเพียงสมมุติที่เราตั้งขึ้นมาเอง

รวมทั้งความร้อน ความหนาว ก็เป็นเพียงสมมุติ เพราะพอมันมีเหตุปัจจัยระดับหนึ่ง มันก็ร้อน พอเสื่อมเหตุปัจจัย มันก็เย็น แต่อาจจะเรียกว่าร้อนน้อยก็ได้ เมื่อร้อนน้อยก็ไม่มีเย็น มันขึ้นๆ ลงๆ เขาจึงเรียกว่าอุณหภูมิ



ความหวาน เผ็ด มัน เค็มก็เช่นกัน เป็นอาการอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นจากการผสมของธาตุ เราเป็นคนผสมเอาเอง คืออยากได้แบบไหน เราก็ทำแบบนั้น ผสมเหตุปัจจัยไปตามที่ต้องการ ถ้าผสมไม่ถูก มันก็ไม่เป็น ถึงแม้จะผสมธาตุถูกสัดส่วนได้ก็ตาม แต่ปัจจัยภายในของสัจจธาตุก็คือความเสื่อมอยู่นั่นเอง

ถ้าเราไปยึดติดในเหตุปัจจัย อยากได้แบบนั้นแบบนี้อยู่เรื่อยๆ พอไม่ได้ไม่เป็นอย่างที่ใจต้องการ เช่นสมมุติว่าอยากได้หน้าขาวๆ เพื่อจะให้ตัวเองสวย ก็ต้องหาเงินทองมาปรุงแต่งหน้าของตัวเอง เอาเสื้อผ้ามาปรุงแต่งตัวเอง หารถมาประดับชีวิตให้สมศักดิ์ศรี เป็นการปรุงแต่งไปตามความรู้สึก แล้วเราก็สมมุติกันว่าคนนั้นสวย คนนี้งาม คนนี้รวย คนนี้จนไปตามเรื่อง ทั้งที่จริงมันไม่ได้เป็นแบบนั้น

## สัจจะของธรรมทั้งหลายคือไตรลักษณ์

สิ่งภายนอกนี้จะหนีสมมุติไปไม่ได้ เพราะว่ามันมีการเกิดขึ้นแล้วก็มีความเสื่อม ที่ไหนมีความเป็นอนิจจัง ถ้าไปยึดก็เป็นทุกข์ อะไรก็ตามที่เป็นทุกข์ แสดงว่ามันไม่มีตัวตนที่แท้จริง เพราะไม่คงรูปคงสภาพ แต่ที่เราเห็นว่ามันมีตัวตนและเป็นของเรา เพราะมันอยู่ได้ด้วยเหตุปัจจัย

อาจจะช้าบ้าง นานบ้าง แต่เดี๋ยวก็เสื่อมไป มันจะคงอยู่สักระยะหนึ่ง แล้วก็เปลี่ยนไปตามกระบวนการของมัน คือเป็นเพียงความรู้สึกแบบหนึ่งเท่านั้นเอง ความรักและความชังก็เช่นกัน

เมื่อเรารักคนอื่น มันก็อยู่ได้นิดเดียว เดี๋ยวก็หายไป แล้วก็จะกลับไปเป็นความรู้สึกเฉยๆ

ถามว่า "มันมีจริงไหม ?"

คำตอบก็คือ "ไม่ได้มีอยู่จริง"

แต่มีเหตุปัจจัยที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เป็นอายตนะผัสสะ กระทบเดี๋ยวเดียวมันก็ดับ เกิดขึ้นแล้วจะตั้งอยู่สักระยะ อีกหน่อยก็จะดับไปเช่นเคย มันจึงเหมือนว่ามีอยู่เพราะว่าจิตของเราไปติดอยู่ในอารมณ์นั้น แต่ความเป็นจริงแล้วมันไม่ได้มีอยู่จริงแต่อย่างใด

ถ้ามาเฝ้าดูชีวิตของเราจริงๆ เมื่อใดที่สติของเราแข็งแรง ตัวรู้หรือสติของเราดี สิ่งที่จะเป็นเหตุปัจจัยให้เกิดความรัก ความชังจะไม่มี แต่เมื่อใดที่เราเผลอสติ ก็จะกลายเป็นเหตุปัจจัยให้หลงเข้าใจผิด ทำให้คิดเห็นไปตามอวิชชาคือความไม่รู้แจ้ง อวิชชาบดบังปัญญาตาในที่จะรู้แจ้งความจริง

เมื่อมีอวิชชาคือความไม่รู้แจ้ง จิตของเราก็จะถูกผลักให้ตกไปอยู่ในอำนาจของกิเลสตัณหา คือจะเกิดความอยากเสพอาการที่มันเข้ามากระทบ อยากรัก อยากเกลียด เป็นเกมของกิเลสทั้งหมด เพราะเรื่องของราคะนี้ เราจะคิดว่ามันมีความสนุกทำให้เพลิน แต่จริงๆ มันไม่ได้มีอะไรเลย

เพราะเวทนาชนิดนี้เกิดขึ้นสักพัก เดี๋ยวก็ดับสลายไปตามกฎของไตรลักษณ์ ความจริงที่รู้จักว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปโดยธรรมชาติ รู้ตามที่มันเป็น เห็นเท่าทันที่มันเกิดในปัจจุบันขณะนั้นๆ นี่คือการสัมผัสความจริงแบบปรมัตถธรรม



ความรักความชังจะมีอยู่ไหม ? ก็มีอยู่ในระดับหนึ่ง แต่ก็เป็นเพียงความจริงแบบที่จิตมันสมมุติขึ้นมา เป็นการสมมุติว่าสิ่งนี้เกิดขึ้นตามอำนาจของอวิชชา ตัณหา อุปาทาน แต่เมื่อใดที่เราเกิดญาณทัศนะสิ้นความอยาก เกิดความเบื่อหน่าย หรือมีเหตุปัจจัยอื่นเข้ามาแทรกตัดรอน มันก็จะหายไป

## ศีลสังคมเป็นจริยาวัตร<br>ศีลปรมัตถ์จึงตัดกิเลสได้

จะเข้าใจความลับในธรรมเหล่านี้ได้ไม่ใช่เรื่องยาก ถ้าเรามีสติดีๆ มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมดีๆ เรียกว่ามีสภาวะของศีลปรากฏเกิดขึ้น ศีลมาจากคำว่าศิลาแปลว่าหนักแน่น หรือศีลอีกความหมายหนึ่งแปลว่าปกติ เมื่อความปกติทางจิตเกิดขึ้น ตัวสำคัญมั่นหมายที่เป็นสมมุติก็จะดับไป

ศีลจะเป็นสิ่งที่ช่วยกำจัดกิเลสอย่างหยาบ กิเลสในคนก็มีโลภะ โทสะ และโมหะ ซึ่งโทสะคือความโกรธนั้น ถือว่าเป็นกิเลสอย่างหยาบที่สุด สมาธิกำจัดกิเลสอย่างกลางคือตัวโลภะเพราะหากจิตนิ่ง ตัวโลภะก็หยุดทำงาน ส่วนปัญญาจะกำจัดตัวโมหะ อันได้แก่ความหลงเข้าไปในความคิด

เราหลงเข้าไปในความคิดหรือในอารมณ์ ก็จะทำให้ตัวโมหะครอบงำจิตของเราเอาไว้ แต่ถ้ามีสติคมกล้าหรือเกิดปัญญาขึ้นก็จะออกจากตัวโมหะนี้ได้ ที่สำคัญคือความโลภ ความโกรธ ความ

หลงมันอยู่ในใจของเรามานาน แต่เราก็เอาศีลแบบนั้นมาใช้ประโยชน์ไม่ได้ ทั้งๆ ที่เราบอกว่ามีศีล แต่ก็เอามาทำลายความโกรธไม่ได้

เรามีแต่ระเบียบวินัยอันเป็นกรอบจริยาวัตรภายนอกเท่านั้นเอง ซึ่งเป็นระเบียบทางสังคม ได้แก่การมีศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ ศีล ๒๒๗ ศีล ๓๑๑... ศีลชาวบ้าน ศีลเณร ชี พระสงฆ์, ศีลนักพรตนักบวช, จุลศีล มัชฌิมศีล มหาศีล, ศีลอุปาทาน ศีลพรหมจรรย์ สังวรศีล อาริยกันตศีล ปาริ-สุทธิศีล ฯลฯ

พระสงฆ์ที่บวชในพุทธศาสนาแม้จะรักษาศีล ๒๒๗ ข้อได้ แต่ก็ใช่ว่าจะได้บรรลุธรรม เพราะเรื่องศีลหรือข้อห้ามต่างๆ นั้น เป็นเรื่องของกายทั้งหมด ไม่ใช่เรื่องของจิตโดยตรง สิ่งที่เกี่ยวข้องกับกายไม่ได้ห้ามความรู้สึกที่เกิดจากข้างใน เรื่องวิมุติหลุดพ้น เป็นผลของวิปัสสนาภาวนาทางจิตโดยตรง

**แต่ในความเป็นจริง พุทธศาสนาสอนเรื่องอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา โดยกล่าวถึงในภาวะที่เป็นปรมัตถธรรมหรือปรมัตถสภาวะ ไม่ใช่สอนศีลในระดับสังคม หรือศีลที่เป็นสมมุติ ไม่ใช่ศีล ๕ ศีล ๘ แต่เป็นศีลที่เป็นไปเพื่อการถลุงอารมณ์ และความทุกข์ที่อยู่ในใจออกไป**

เวลาคนมีสติมากเข้าๆ ตัวสตินี้จะกลายเป็นศีล มีสติรู้ต่อเนื่องก็กลายเป็นสมาธิ ถ้าสติรู้เท่าทันความคิด ดับความคิดและความปรุงแต่งได้ ก็เป็นปัญญา ฉะนั้นจะพูดว่าศีล สมาธิ ปัญญาเป็นอันเดียวกันก็ได้ เหมือนเราเรียกคนว่ามากินข้าว แต่ไม่ได้บอก



ว่ามากินกับ (กับข้าว) หรือกินน้ำ เราพูดว่าสติคำเดียวก็คลุมไปหมด เป็นสภาวะสำหรับเรียกอาการของความรู้สึกตัวหรือตัวสติ

อวิชชาแปลว่าความไม่รู้ **แต่สติแปลว่ารู้ ความหมายเดียวกับคำว่าวิชชา** เมื่อก่อนที่เราไม่เคยรู้กายและใจ ก็ให้เรากลับมามีสติรู้อาการของกายและจิตให้ต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลา นี่คือการเจริญวิชชา(ความรู้) เจริญอริยมรรค ให้ความปกติอันยิ่งคืออธิศีลสิกขาเกิดขึ้น เพื่อไล่ถลุงกิเลสให้ออกนอกทางเดินของจิต

ปฏิจจสมุปบาทก็มาจากคำว่า "ปะ" และ "ติด" คือมันปะหรือติดต่อกันไปเรื่อยๆ ความคิดชนิดนี้ปะกันติดกัน เหมือนเราปะเสื้อผ้า เมื่อไม่มีความรู้สึกตัวมาคั่นกลาง เวลาคิดเรื่องต่างๆ ก็จะติดต่อกันไปเรื่อยๆ ก่อให้เกิดเป็นรูปร่าง ยืดยาว เป็นกู เป็นมึง เป็นเขา เป็นเรา เพราะไม่รู้เท่าทันอวิชชานั่นเอง

## เมื่อไม่รู้สึกตัว ภพชาติก็ตั้งอยู่นาน

แต่พอรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต เพราะมีสติเป็นเครื่องกำหนดรู้ เราก็จะสามารถตัดวงจรของความทุกข์ออกจากใจได้ ทว่าหากไม่รู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น ความทุกข์ที่เกิดจากความรัก ความชัง ความพอใจ ความไม่พอใจ ก็จะเกิดขึ้นและตั้งอยู่นาน

อวิชชาอันเป็นความไม่รู้สึกตัว ก็จะทำให้เกิดการปรุงแต่ง เกิดสังขาร ตัณหา อุปาทาน เวทนา ซึ่งเวทนาที่เกิดขึ้นไม่ใช่เจ็บปวดธรรมดาทั่วๆ ไป แต่เวทนาเป็นตัวอาการของความพอใจใน

ความคิดของตัวเอง

พอเราชังใครหรือรักใครสักคน ตัวตัณหาอุปาทานคือความอยาก ความยึดเอา ความพอใจ ความไม่พอใจ ก็จะวิ่งมารับเอา แล้วจะติดอยู่ในความคิดนี้ ความคิดก็จะยาวไปเรื่อยๆ เป็นภพเป็นชาติไม่รู้จบสิ้น ที่เราเจริญสติก็เพื่อให้เห็นตัวอวิชชาที่จะมายึดเอาความคิดอันนี้ ทั้งที่จริงแล้ว ความคิดมันไม่ได้มีตัวตนอยู่จริง แต่บางคนก็คิดได้ต่อเนื่อง คิดแบบเมามัน คิดได้ทั้งวัน

เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็จะออกจากความคิดไม่ได้ จิตไม่สามารถที่จะอยู่กับตัวว่างหรือตัวสงบได้ เรียกว่าเป็นการปรุงแต่งความคิด หาเหตุผลมาปรุงแต่งให้มันยืดยาวออกไปอีก มันก็คิดมากและคิดไปเรื่อยๆ แต่สักพักหนึ่งมันก็จะเบื่อหน่ายเป็นวิภวตัณหา

บางทีถ้าคิดมากๆ ก็จะรู้สึกว่าเป็นทุกข์ คือเราทนต่อความคิดเยอะๆ นี้ไม่ได้ จะไม่คิดก็ทำไม่ได้ เพราะมีความอยาก มันก็จะรู้ว่าเป็นทุกข์ เพราะทนอยู่ในสภาพคิดมากไม่ได้ หลายๆ คนเวลาคิดมาก ถ้าไม่ได้เจริญสติแบบต่อเนื่อง ก็ทำให้ต้องหนีไป อยากกลับบ้าน อยากไปโน่นไปนี่ เพราะให้ปฏิบัติธรรม ๗ วันก็ทำไม่ได้ อยู่ไม่ได้ ทนไม่ไหว จึงอ้างเหตุผลต่างๆ นานา แล้วก็ต้องหนีทันที เพราะสติไม่พอ เมื่อไม่มีสติไปดับตัวปรุงแต่ง ก็ทำให้เราเป็นทุกข์

ยิ่งบางเรื่องที่ถูกใจก็จะคิดได้ทั้งวัน แต่ถามว่ามันมีจริงไหม ? มันก็ไม่ได้มีจริงแต่อย่างใด มันเป็นอนัตตา เป็นอาการเกิดขึ้นและก็ดับไป แต่เราก็พยายามคิดหาเพิ่มเติมว่า มันอยู่ตรงไหนความคิดอันนี้ เมื่อมันอยากก็ต้องไปแสวงหาไขว่คว้า หรือไปใกล้ชิดสนิทกับมันเหมือนเดิม ถ้ามีอย่างที่คิดไว้ ก็ทำให้รู้สึกว่ามีความสุข ความอยากได้เช่นนี้เรียกว่า**กามตัณหา**



ตัวตัณหาที่เป็นการติดความคิดเรียกว่าภวตัณหา คือ อยากเป็น อยากมีอยู่ร่ำไป แต่ตัวอยากปล่อยวาง อยากปล่อยทิ้ง ไม่อยากให้ความคิดมันติด เบื่อหน่ายกับความคิด อยากอยู่เฉยๆ อยากไปเป็นอย่างอื่น ไม่อยากเป็นอย่างนี้เพราะอยู่มานานแล้ว อยากเปลี่ยนแปลง คืออยากยิ่งๆ ขึ้นไป อาการเช่นนี้เรียกว่า**วิภวตัณหา**

ท่านจึงให้เรารู้สึกตัวมากๆ ให้รู้สึกเฉยๆ โดยไม่ต้องเข้าไปปรุงมัน เพราะปรุงไปก็ไม่มีอะไร สุดท้ายก็คือไม่มีจริง เป็นอนัตตา แต่ถ้าไม่ปรุงก็เป็นทุกข์ อยากแสวงหาอีก เพราะเราไม่มีสติเป็นตัวประคอง แต่สิ่งที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเป็นความจริงที่มีอยู่ **ถ้าเรารู้จักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาชัดๆ ก็แสดงว่าใจรู้อยู่ในอารมณ์ปรมัตถ์** หากเป็นเช่นนี้ เราก็สามารถที่จะแก้ทุกข์ได้

## ทุกอย่างล้วนไม่ใช่ตัวตน

มีโยมคนหนึ่งเป็นคนนิสัยดี เขาอ่านหนังสือและสามารถเข้าใจได้ มันเกิดอาการโล่งๆ และเข้าใจเรื่องสมมุติ คือเขาอ่านหนังสือมาหลายเล่ม และมาอ่านหนังสือของหลวงตา เกิดความเข้าใจแบบอัศจรรย์ ก็เลยอยากมาหา คือพออ่านแล้วมันเข้าใจ เวลาพูดกับใคร ก็จะพูดแต่เรื่องสมมุติ เพราะเกิดความประทับใจ

แต่ก่อนเคยอ่านคำนี้หรือเรื่องนี้ แต่ก็ไม่เข้าใจ ซึ่งเขาไม่ได้ปฏิบัติธรรม แต่คล้ายๆ ว่ามีการฝึกอยู่บ้างเหมือนกัน การที่เขารู้สึกเช่นนี้ เขาบอกว่ามันเป็นไปโดยธรรมชาติ เวลาความคิดเกิดขึ้นก็ชอบตัดความคิด

เวลาทำงานหรือทำอะไรก็ตาม ก็ชอบตัดความคิด ไม่อยากมีความคิด จึงตัดความคิดเล่นๆ ไป ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ก็ตัดความคิดเสมอๆ เพราะรู้สึกว่าความคิดเป็นทุกข์ คือมันเป็นไปโดยสามัญสำนึก และคล้ายๆ ว่าเป็นนิสัยของแก

พอเขามาอ่านหนังสือเล่มนี้ (การรู้ธรรมแบบรู้แจ้ง) ก็เกิดอาการตื่นโพลงขึ้นมาทันที รู้สึกว่าอ่านแล้วมันโล่งเหมือนจะเข้าใจไปเรื่อยๆ อ่านสองครั้งสามครั้ง ก็เข้าใจไม่เหมือนกัน คือเข้าใจได้ลึกและละเอียดมากขึ้น จึงอยากปฏิบัติธรรม เพราะคิดว่าจะเข้าใจแบบไหนได้อีก ก็เลยมาปฏิบัติในรูปแบบอย่างต่อเนื่อง ซึ่งก็ปรากฏว่าได้ผลดีค่อนข้างไวมาก

คนมีปัญญา ถ้ามีสติหรือสมาธิในระดับหนึ่ง แล้วมีคนไปบอกกล่าวแนะนำ มีคนไปเขี่ยธุลีในตาออกให้ จะสามารถเข้าใจได้ไม่ยาก บางทีก็เหมือนเข้าใจ แต่ว่าตัวปล่อยวาง ตัวที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันก็ยังช้าอยู่

แต่พอมีสติที่มากพอ ครั้นกระทบผัสสะปุ๊บ ก็จะเป็นอนิจจังทันที กระทบปุ๊บก็เป็นทุกขังทันที กระทบปุ๊บก็ดับไปเป็นอนัตตาทันที คือจริงๆ แล้ว ตัวอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มันเป็นภาวะอันเดียวกัน ไม่ได้ต่างกัน แต่เรามาแยกให้ต่างกันเฉยๆ จริงๆ แล้วก็คือตัวปล่อยวาง



ถ้ามีตัวรู้อยู่แต่ไม่ชัด หลงๆ ลืมๆ ติดๆ ดับๆ ปล่อยวางได้เดี๋ยวเดียว มันก็จะเกิดขึ้นมาอีก เพราะไม่เกิดปัญญารู้ว่า ทุกอย่างมันเป็นทุกข์แบบแจ่มแจ้ง ก็จะทำให้ติดอยู่อย่างนั้น เพราะปล่อยวางไม่เป็น

ฉะนั้น ทุกอย่างที่เราเจอมีแต่ความเป็นสมมุติ แต่มันก็มีปรมัตถ์อยู่ในตัวด้วยเช่นกัน เช่นบาตรที่พระท่านใช้ สมมุติบัญญัติอันเป็นหน้าที่ของมัน ก็คือเอาไว้สำหรับใส่อาหาร และสมมุติว่าเป็นของพระ ไม่ใช่ของใคร ถ้าคนอื่นเอาไปใช้ก็ดูไม่เหมาะสม แต่ก็มีความจริงอยู่ในนั้น คือมันเป็นธาตุหรือเป็นรูป

ความจริงที่สำคัญก็คือมันเป็นอนิจจัง อยู่ภายใต้กฎของไตรลักษณ์ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ไม่เป็นของใคร จะไม่อยู่ไม่เป็นอย่างที่ใจเราคิดอยาก หรืออย่างที่ใจเราสมมุติให้ว่าเป็นของเรา จะเป็นของมันอยู่อย่างนั้น แต่ก็ไม่ได้มีอยู่จริงอย่างที่เราสำคัญมั่นหมาย ดังนั้น เราจึงไม่ควรโง่ที่จะยึดถือว่าเป็นจริงเป็นจังอะไร

## ดูใจเป็นก็เห็นธรรม

ในการปฏิบัติธรรมหรือปรารภความเพียร ให้มาดูที่ใจของเรา ดูความเป็นอนัตตา เพราะความจริงคือมันไม่ได้มีอยู่ แต่เราไปยึดไว้ว่ามันมี ทั้งที่มันไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา ไม่ได้เป็นเราเป็นของเรา แต่มันเป็นธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น

ที่เราสมมุติว่านี่เป็นของเรา เพราะสะดวกต่อการเรียกขานและต่อการใช้งาน ที่เรียกว่าคนนี้เป็นพี่ น้อง พ่อ แม่ สมมุติให้คนนี้เป็นคนรักษา เป็นทหาร ตำรวจ ครู หรือเป็นอะไรต่างๆ นานา ก็เพื่อทำหน้าที่และเพื่อพัฒนาสังคมให้ดีขึ้น ไม่ให้คนอาศัยความโลภ ความโกรธ ความหลง เข้ามาจุ้นจ้าน แต่ให้เป็นไปโดยธรรมชาติของมัน ให้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป โดยธรรมชาติของมัน เราเอาสมมุตินี้มาก็เพื่อรักษาตัวปรมัตถ์ แต่ความเป็นจริงที่เรามีปัญหาอยู่ในปัจจุบันนี้ก็คือ เราหลงยึดติดตัวสมมุตินี้แล้วออกจากมันไม่ได้ เรียกว่าใช้สมมุติยังไม่เป็น

เหมือนตามบ้าน ตามโรงงาน สถานประกอบการทั้งหลายเมื่อก่อนก็อยู่กันมาแบบธรรมดา แต่วันหนึ่งไปเจอเขาทำศาลเจ้าก็เลยซื้อศาลเจ้ามาตั้งที่บ้าน แล้วทำพิธีอัญเชิญเทพเทวาตามความคิดที่สมมุติขึ้น พอเสร็จปุ๊บก็จุดธูปเทียนบูชากราบไหว้ วันต่อมาเราก็กลัวทันที คือเราเอาสมมุตินี้มาครอบจิตของตัวเองไว้

เมื่อก่อนความกลัวไม่ได้มีในจิต จิตของเราไม่ได้มีความรู้สึกเหล่านั้น ทั้งที่ศาลเจ้าก็ไปซื้อจากร้านเขามา เขาก็เอาปูนทำเอาเท้าเหยียบ แต่พอเราเอามาตั้งไว้ที่บ้าน เรากลับกลัวของเราเองกลัวว่ามีผีสางนางไม้ มีโน่นมีนี่ต่างๆ นานา จากสิ่งที่เคยเอาเท้าเหยียบก็เป็นการใช้มือกราบแทน

จริงๆ แล้วมันไม่ได้มีอะไร แต่เราไปสมมุติว่ามันมี ใครเป็นคนสมมุติ ก็พวกเราเองทั้งนั้น จิตที่มีอวิชชาเป็นผู้บงการให้สมมุติทั้งที่มันเป็นธาตุธรรมชาติ เกิดและดับของมันอยู่อย่างนั้น แต่เราไปสำคัญมั่นหมายว่าเป็นตัวตน เป็นเราเป็นเขา เป็นของเราของเขา เราจึงออกจากสมมุตินั้นไม่ได้



เมื่อเป็นเช่นนี้ ก็แสดงว่าเอาความคิดของเรามาหลอกตัวเองไปวันๆ กลายเป็นว่าสมมุติว่าหล่อและสวย เป็นการนำเอาสมมุติมาครอบงำไว้ เพราะเรามองคนอื่นแล้วตัณหาเรามี เมื่อมีตัณหา มันจะสร้างสมมุติว่าสวยว่างามมาครอบจิตของตัวเองไว้ เราก็ออกจากความรู้สึกเหล่านี้ไม่ได้

วิธีที่จะออกจากมันได้ก็คือ เราต้องทำความรู้สึกตัว ต้องเดินออกมาอยู่ตรงที่ความรู้สึกเฉยๆ ว่างๆ และอยู่กับปัจจุบันให้ได้ หรือเดินไปด้วยปัจจุบันธรรม เป็นความรู้สึกเฉยๆ ว่างๆ คือให้รู้สึกตัวต่อเนื่อง เพราะจิตตัวเดียวที่มันไปคิด ความรู้สึกตัวจึงหายไป แต่ถ้าไม่คิด ก็จะรู้สึกตัว

เพราะฉะนั้น เราก็ต้องพยายามทำให้รู้สึกตัว เดินก็ให้รู้สึกนั่งก็ให้รู้สึก นอนก็ให้รู้สึก ประคองความรู้สึกตัวนี้ไว้ จนกว่าจะมีสติแบบสมบูรณ์ เหมือนกับที่เราชอบคิดโดยอัตโนมัตินั่นแหละ เมื่อมีสติที่สมบูรณ์อยู่กับเรา เวลาความคิดเกิดขึ้น ตัวสติหรือตัวรู้ก็จะตัดความคิดของมันเอง ไม่หลงปรุงแต่ง มันก็จะดับของมันเองตามกฎธรรมนิยาม

## รู้ทันความคิด
## หยุดการปรุงแต่ง แจ้งในอุปาทาน

เมื่อตัดความคิดบ่อยเข้าๆ ก็เหมือนกับการถอนหรือการสลัดอุปาทานทิ้ง ความยึดมั่นถือมั่นก็จะจืดจางไปเรื่อยๆ เมื่อเราถอนอารมณ์และความเป็นตัวตนออกไปได้ มันก็จะค่อยๆ ดับไป เวลาคิดขึ้นมาปุ๊บ เมื่อเรามีสติเห็น ความคิดนั้นก็จะดับไป จะไม่เป็นตัวตนต่อไปอีก และจะเป็นอนัตตาตลอดกาล

เมื่อก่อนความคิดเกิดขึ้นแล้วมันจะชอบ แต่ต่อมาเมื่อสติมากขึ้น เวลาความคิดเกิดขึ้นก็จะรู้เท่าทัน มันก็จะไม่ปรุงแต่ง จะเป็นภาวะของความเป็นธรรมดาเฉยๆ อย่างนั้นตลอดเวลา จนกระทั่งว่าสามารถเฉยได้แบบถาวร ไม่มีการเปลี่ยนแปลง

ไม่ว่าจะเกิดความปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่ง ก็ให้รู้เท่าทัน ให้เห็นปรากฏการณ์แบบแจ่มแจ้งชัดเจน เมื่อทำได้เช่นนี้ จิตจะแจ้ง คือแจ้งในภาวะที่จะไปปรุงแต่งอีก ทำให้หยุดการปรุงแต่งได้ แจ้งในอวิชชาอันเป็นความไม่รู้ แจ้งในอุปาทานคือความยึดมั่นถือมั่นที่ไปยึดเอาความคิด อัตตาตัวตน ยึดเอาสิ่งที่ปรากฏทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจมาเป็นตัวตน ทั้งที่มันเป็นเพียงสมมุติ

สมมุติตัวนี้เกิดจากความไม่รู้ เพราะจิตไม่มีปัญญา แต่ถ้าจิตมีปัญญา ก็จะรู้ว่าอันนี้เป็นสมมุติ จิตจะไม่ติดข้องในสิ่งนั้น เมื่อต้องเกี่ยวข้องกับสมมุติต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นพ่อ แม่ พี่ น้อง ก็จะรู้จัก แต่จะไม่ติดในสมมุติดังกล่าว แต่ถ้าไม่มีปัญญา ก็จะคิดไปตาม และปรุงแต่งในสมมุติที่เกี่ยวข้อง จะคิดว่าอันนั้นก็ของกู



อันนี้ก็ของกู จะไม่เหมือนกับมีตัวรู้อยู่ในใจ

ผู้รู้ทั้งหลายจึงบอกว่า **“จงมีสติอยู่ทุกขณะจิตที่มันคิด มีสติรู้เท่าทัน”** จิตถูกปรุงไปก็ให้รู้เท่าทัน มันชอบก็ให้รู้เท่าทัน เช่นรู้เท่าทันอาการของความง่วง เพราะโดยธรรมชาติความง่วงไม่ได้มีอยู่จริง แต่เป็นอาการอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง เกิดขึ้นแล้วเดี๋ยวก็ดับไป

## ปัญญาจะเกิดได้
## เพราะมีตัวรู้เป็นเครื่องประกอบ

แต่ถ้าอยากให้มันดับไวๆ เราก็ต้องสร้างเหตุปัจจัยใหม่ คือสร้างความรู้สึกตัวทั่วพร้อมให้เยอะๆ แล้วทุกอย่างจะเป็นอนัตตาจะเป็นความว่างโดยธรรมชาติภายใน ไม่ว่าเราจะคุยหรือพูดกับใคร มันก็จะเป็นว่างๆ คือจะไม่ก่อหวอดตัวตัณหาขึ้นมา อารมณ์ที่เป็นความอยาก ความคิด หรือเรื่องกามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหาเหล่านี้จะไม่มี เพราะมันสว่างข้างในและมีตัวรู้ประกอบอยู่

ปัญญาจะเกิดได้ ก็เพราะการประกอบตัวรู้ในกายกับใจให้ไปด้วยกัน ให้มีใจระลึกรู้กายเวลาที่มันเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เอาสติเข้ามาประกอบต่อการยืน การเดิน การนั่ง การนอน ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ตาม ให้ประกอบด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อมเอาไว้อยู่ตลอดเวลา คำว่า “ประกอบ” ก็คือการกำหนดรู้นั่นเอง

ภาวะที่มันสว่างภายใน และมีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่เป็นสติสัมปชัญญะ ซึ่งเป็นธรรมมีอุปการะมากสองอย่าง จะช่วยชีวิต

ของเราได้มาก แทนที่เราจะอยู่กับความหลงสมมุติ เราก็จะไม่หลง ไม่ติดกับสมมุติที่มันเป็น

แต่จะอยู่กับตัวภายในที่เป็นปรมัตถสัจจะ คือเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นอย่างผู้รู้เท่าทัน เห็นอยู่ข้างในจิตว่ากระทบผัสสะ แล้วก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอย่างรู้เท่าทัน ไม่ใช่เป็นการมองวัตถุข้างนอกว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่ใช่เห็นสิ่งที่ถูกกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แล้วมองว่ามันเป็นอนัตตา

ไม่ใช่เห็นอนิจจังที่รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ อารมณ์ แต่จะจืดจางจากข้างในที่เป็นตัวอุปาทาน เพราะเกิดจากการที่เรามีตัวรู้สว่างอยู่จากภายใน เห็นที่จิต พอมีอะไรมากระทบปุ๊บ มันก็จะจางจะวางอารมณ์ มันเกิดจากข้างใน ส่วนข้างนอกก็เป็นไปตามธรรมชาติที่มันเป็นอยู่

ก็ยังเห็นคนว่าเป็นคน เห็นว่ามันเป็นธรรมชาติแบบนี้ แต่ตัวข้างในที่เป็นความยึดมั่นถือมั่นในความเป็นคนจะถูกสลายไป มันจะดับของมันเอง เมื่อมันก่อหวอดเป็นเรื่องขึ้นมาหน่อยเราก็เห็นแล้วก็จะดับจากข้างในทันที ตัวที่จะเป็นตัวตน เป็นอุปาทานที่ยึดมั่นถือมั่นก็จะดับไป อารมณ์เช่นนี้เมื่อจิตคิด อุปาทานจะวิ่งเข้าไปรับเอา ปรุงแต่งเสริมต่อทันที แต่เมื่ออุปาทานสลาย จิตก็จะทำหน้าที่อิสระ ไม่มีผู้อยู่เบื้องหลังของความคิดนั้น

ส่วนที่เป็นข้างในจิตนั้น เมื่อมีสิ่งใดเกิดขึ้น มันก็จะดับไป ส่วนข้างนอกที่เราเห็นอยู่ เช่นนางมา นางมี นางดำ นางแดง คนนั้นคนนี้ผิวเนื้อเป็นแบบนี้ ขาว ดำ ฯลฯ ก็เห็นตามสมมุตินั้นๆ



แต่ว่าตัวที่จะทำให้เป็นอุปาทานในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่เกิดจากภายในนั้น เมื่อเรามีสติรู้เท่าทัน มันจะดับไป จะไม่มาทำให้เป็นตัวทุกข์ที่ต่อเนื่อง และจะไม่มาเป็นตัวตนในใจของเรา

ไม่ใช่ว่าให้เราดูคนจากข้างนอก แล้วรู้สึกว่าคนนั้นทำไมเป็นอย่างนั้น คนนี้ทำไมเป็นอย่างนี้ แต่ก็ช่างเขาเถอะ เดี๋ยวอีกหน่อยก็ตายแล้ว ภาวะเช่นนี้ไม่ใช่อนิจจังที่เกิดจากข้างใน ไม่ใช่ตัวปรมัตถธรรมที่มันเป็นหรือเห็นอยู่ภายใน แต่เป็นการมองจากข้างนอก จึงไม่มีผลต่อการดับทุกข์ในใจ

## ทุกข์จะดับไป ต้องเห็นแจ้งจากจิตภายใน

การพูด การนึกคิด การเก็งความจริงในระบบของปรัชญาหรือจิตวิทยา ไม่ได้ช่วยอะไรมากนัก แต่เราต้องเห็นจากภายใน เห็นทุกข์และความสุขที่เกิดจากใจภายใน คือเคลื่อนไหวยังไงก็ให้ดูและเห็นใจของตนเองอย่างสม่ำเสมอ

ปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่งก็ให้เห็น สมมุติปรากฏก็ให้เห็นอยู่เรื่อยๆ แบบไม่หวั่นไหว คือเห็นอาการที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เมื่อเห็นนานๆ เข้า ภาวะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะเป็นปกติธรรมชาติ เมื่อเราเกิดมา ก็ควรเกิดปัญญารู้เห็นจิตแบบนี้ และเอาจิตกลับเข้าไปไว้ที่เดิมให้ได้ ไม่ใช่ปล่อยให้เที่ยวไปติดแต่สมมุติ

ไม่ว่าเราจะทำอะไรก็ให้ศึกษาดู ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าเวลาทำงาน ปัดกวาดศาลา หรือกวาดถนน ก็ให้มี

สติกำหนดรู้ ให้รู้สึกไปเรื่อยๆ ให้จิตอยู่กับปัจจุบันอยู่ทุกขณะ พูดง่ายๆว่าเท่าที่มีประสบการณ์ในการพาคนปฏิบัติธรรมมา ทุกคนสามารถได้อารมณ์การปฏิบัติได้ในทุกขณะ บางคนก็เกิดปัญญารู้แจ้ง เข้าถึงพุทธธรรมในขณะที่กำลังกวาดก็มี จึงไม่อยากให้พากันประมาท

เวลาจะทำอะไรก็อย่าประมาทในสิ่งที่กำลังทำ อย่าประมาทในความสามารถของตัวเอง ในคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือในตัวรู้ที่มีอยู่น้อยๆ เพราะที่ท่านบอกว่าเป็นอกาลิโก ก็คือเวลาไหนก็สามารถบรรลุธรรมได้ เวลาไหนก็สามารถรู้สึกตัวทั่วพร้อมได้ เมื่อเราทำอยู่บ่อยๆ จิตของเราก็จะแจ่มใส

ความแจ่มใสและความคลายการยึดติดในรูปนาม หรือในสมมุติบัญญัติทั้งหลาย มันจะช่วยเราได้เยอะ จะช่วยชีวิตของเราให้เกิดความโปร่งเบา ทั้งทางกายและจิตในเวลาปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อรู้ความจริง มันจะปล่อยวางได้ จิตจะเบาขึ้นมาทันที เพราะจิตเกิดปัญญาหยั่งรู้ จึงสามารถทิ้งของหนักที่หลงแบกเอาไว้ เมื่อเกิดปัญญาทิ้งได้ ใจก็จะเบา อย่างที่เราเรียกว่าเกิดปีติความเอิบอิ่มใจ

เมื่อก่อนมันไม่วางเพราะเราวางไม่เป็น ไม่ว่าเราจะคิดวางอย่างไร มันก็วางไม่เป็น แต่พอได้ตัวรู้มากขึ้นและต่อเนื่อง เป็นสติสมาธิ หรือปัญญาขึ้นมา จิตก็จะเกิดการปล่อยวางเองโดยอัตโนมัติ พอปล่อยวางเป็น ภาวะที่เป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ก็จะปรากฏเกิดขึ้น สติจะแจ่มใส โล่งโปร่ง และมีความเบากายเบาจิตทันที



ครั้นพอจิตเบาแล้ว ก็จะสลัดทิ้งของหนักที่เคยแบกมา เราจะสามารถเดินทางไปสู่ภาวะที่เป็นมรรคผลได้ แต่ถ้าบรรจุหรือบรรทุกของหนักเกินไป มันก็จะเกิดขึ้นไม่ได้ เช่นหนักลูก หนักผัว หนักเมีย หนักกิเลสตัณหา หนักอาสวะอนุสัย ก็จะไปสู่ความเป็นมรรคผลไม่ได้

ดังนั้น จึงขอให้เราพยายามสังเกตและเรียนรู้ให้เข้าใจ แล้วเราจะไม่ติดสมมุติ ทั้งในส่วนที่เป็นปรมัตถ์ก็จะไม่ติด แต่เราจะรู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นของมัน เราจะอยู่กับสมมุติและปรมัตถ์ได้ พร้อมรู้จักที่จะใช้สมมุติให้เป็นประโยชน์ คือจะรู้จักดูมันเฉยๆ โดยที่เราเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานจริงๆ

ใหม่ๆ การระลึกรู้ หรือการประคองความรู้สึกตัวทั่วพร้อม
จะไม่มีเวทนาแต่อย่างใด มันจะรู้สึกเฉยๆ
แต่ทำไปสักระยะหนึ่ง จะเริ่มมีทุกขเวทนาปรากฏขึ้น
เมื่อเราทำไปแล้ว และดับตัวเวทนาที่เป็นทุกข์ได้
ก็จะมีความสุขจากการปฏิบัติธรรม
พอมีความสุขปรากฏขึ้น เราก็จะหลง เพราะคล้ายๆ ว่า
เราพยายามที่จะออกจากทุกข์ และเราก็ออกจากมันได้



๕

# การกำหนดรู้เวทนา

**เวทนาแปลว่าเสวยอารมณ์** ซึ่งอารมณ์ที่ปรากฏขึ้นก็มีเวทนาทางกาย มีสุขเวทนา ทุกขเวทนา โสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนา อุเบกขาเวทนา สิ่งสำคัญที่เราไม่ค่อยเห็นก็คืออุเบกขาเวทนา เพราะเวลามันเฉยๆ จิตมักจะหลงยึดติดใจและยินดีในความเฉยๆ ไม่ได้ดูว่านั่นก็คือเวทนา ไม่ใช่ปัญญา ไม่ใช่ความหลุดพ้น อุเบกขาเวทนายังเป็นสังขาร เวลามันดับหายไป เราจะหงุดหงิดติดอารมณ์

แต่เราไม่เคยเฝ้าดูเวทนาที่เป็นความพอใจในเวลามันปรากฏ เพราะเราจะดูเฉพาะตอนที่มันไม่พอใจ ถ้าไม่พอใจหรืออึดอัดขัดเคือง เราก็พอจะดูได้ แต่ถ้าเกิดความพอใจ ความรู้สึกดี เราจะไม่ค่อยดู เพราะส่วนมากจะหลงออกไปในความพอใจอันนั้น

อย่างเช่นความปีติ ความเอิบอิ่มใจ ความโล่งใจ ความสบายใจ หรือความพอใจต่างๆ ที่ปรากฏ จิตจะไปยินดีในอารมณ์

เหล่านั้น แต่พอยินดีปุ๊บ อีกหน่อยมันก็หายไป คือพูดง่ายๆ ว่าถ้าเสวยเวทนาหรือหลงในเวทนา เวลามันเปลี่ยนแปลง เราก็มักจะทำใจไม่ได้

แต่ความจริงก็คือถ้าเมื่อใดที่เสวยอารมณ์ ก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลง พอมันไม่ปกติจากการรับรู้อารมณ์นั้น ก็ไม่สามารถที่จะหยั่งรู้ภาวะของสัจธรรมข้างหน้าได้ มันจะเป็นอุปสรรคตรงที่เราเข้าไปเป็นและหลงในมัน คือจิตของเราไม่ปกตินั่นเอง

## แค่เฝ้าดูและรู้ทัน

เราควรเป็นผู้ดูและรู้เฉยๆ รู้ไปเรื่อยๆ สุขเกิดขึ้นก็รู้ ทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ เฉยก็รู้ ไม่เฉยก็รู้ พอใจหรือไม่พอใจก็ให้รู้ ต้องรักษาตัวรู้ให้มีความมั่นคง อย่าให้ไหลไปตามสิ่งที่รู้ อาการที่รู้ได้อย่างต่อเนื่องคือสัมมาสมาธิ เป็นการรู้ในทุกขณะที่เราดูกายเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็นการเดินจงกรม หรือการนั่งสร้างจังหวะ

ใหม่ๆ การระลึกรู้ หรือการประคองความรู้สึกตัวทั่วพร้อมจะไม่มีเวทนาแต่อย่างใด มันจะรู้สึกเฉยๆ แต่ทำไปสักระยะหนึ่งจะเริ่มมีทุกขเวทนาปรากฏขึ้น เมื่อเราทำไปแล้ว และดับตัวเวทนาที่เป็นทุกข์ได้ ก็จะมีความสุขจากการปฏิบัติธรรม พอมีความสุขปรากฏขึ้น เราก็จะหลง เพราะคล้ายๆ ว่าเราพยายามที่จะออกจากทุกข์ และเราก็ออกจากมันได้

พอออกจากความทุกข์ได้ ก็จะไปสู่ความสุข ก็เลยหลงไปกับสิ่งที่มันเป็น เพราะเกิดความรู้สึกชอบ คือหวังอย่างเต็มที่ว่าจะ



ให้พ้นจากทุกข์ แต่พอเจออารมณ์อะไรสักอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นใหม่ก็เข้าไปในอารมณ์นั้นอีก ถ้าเป็นอย่างนี้ต้องระวังให้มาก ต้องรู้สึกตัวให้ชัดเจน เราจึงต้องพยามยามดูเวทนาสักว่าเป็นเวทนา

ขอเพียงแค่ระลึกรู้ว่าเวทนามีอยู่ ถ้าเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่ามีเวทนา สุขเกิดขึ้นก็รู้ว่าสุข ทุกข์เกิดขึ้นก็รู้ว่าทุกข์ ถ้าเราดูเฉยๆ ไม่ยึดในเวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อรู้ไปเรื่อยๆ จิตก็จะเดินหน้าไปเรื่อยๆ คือให้รู้ทุกอย่างว่าเป็นกิเลสเท่านั้น และให้รู้เพียงว่าเป็นกิเลสดำหรือกิเลสขาว

อย่างอารมณ์ราคะ โทสะ โมหะที่ปรากฏ มันเป็นกิเลสดำ แต่ถ้าเป็นสุขเพราะเกิดความพอใจในอารมณ์ ติดอกติดใจในอารมณ์ที่ได้เสพ ก็เป็นกิเลสขาว เหมือนกับที่เราติดในความคิดที่ดี เราก็ไม่อยากออกจากความรู้สึกนั้นๆ เพราะรู้สึกว่ามันเป็นสุข แต่เมื่อความคิดชั่วๆ เกิดขึ้นแล้วเราเห็นมัน เราถือว่าเป็นทุกข์ ก็อยากจะออก แต่ทั้งสองอย่างนี้ก็เป็นกิเลสเหมือนกัน อยู่ที่ว่าจะเป็นกิเลสดำหรือกิเลสขาวเท่านั้นเอง

## ทำหน้าที่เป็นผู้ดู ไม่ใช่เป็นผู้แสดง

เวลาเราทำความเพียรหรือเจริญสติ จึงให้เห็นว่ามันเป็นเพียงเวทนาที่ปรากฏ ที่มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเฉยๆ ให้ดูว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปยังไง เราไม่ต้องไปยึดอะไรมากกว่านั้น เพียงแค่ให้รู้เฉยๆ เห็นการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของเวทนาตามความเป็นจริง

เช่นเวลานั่งนานๆ ก็จะมีเวทนาเกิดขึ้น ในเรื่องเวทนานี้ท่านสอนว่าอย่าให้มีความรู้สึกต่อเวทนาว่ามันเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราหรือเขา ให้เห็นเพียงสักแต่ว่ามันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ให้รู้ว่าเป็นเพียงอาการอย่างหนึ่งเท่านั้น

เพราะจริงๆ แล้ว เวทนามันไม่ได้มีแต่อย่างใด เช่นเรานั่งเฉยๆ เวทนามันก็ไม่มี อะไรก็ไม่มี ไม่มีอะไรไปเกิดที่ใจ ใจของเราว่าง ไม่ยึดติดเวทนาใดๆ แต่อีกหน่อยมันก็ดับไป เพราะมันเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอยู่ทุกขณะ แต่เราก็ไม่ค่อยที่จะเห็นมัน

ถ้าจะให้เห็นอย่างนั้นได้ เราก็ต้องประคองความรู้สึกตัว ประคองสติที่ทำหน้าที่ผู้ดู ผู้รู้ ผู้เห็นนั้นเอาไว้ เพราะในเบื้องต้นจะต้องมีความรู้สึกตัวเยอะๆ ถ้าความรู้สึกตัวน้อย แค่เพียงการรู้อาการกายที่ปกติ ก็ยังเป็นไปได้ยาก การที่จะไประลึกรู้เวทนาที่ลึกลงไป ก็จะยิ่งยากเข้าไปอีก

ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องตั้งสติให้อยู่กับฐานให้ได้เสียก่อน คือ อยู่กับฐานกายคือกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน แล้วจะเห็นเวทนาเอง เวทนาหมายถึงอาการของจิตนั่นเอง

คำว่าเสวยเป็นภาษาของอารมณ์ คือมันเข้าไปยึดเอาสิ่งที่ปรากฏขึ้น เช่นความเจ็บปวด ความเมื่อย ความพอใจ ความไม่พอใจ ฯลฯ แต่แท้ที่จริงแล้ว อาการเมื่อยหรือเจ็บปวด ก็ให้เห็นว่ามันเป็นธรรมดาของมัน ความพอใจหรือไม่พอใจที่เกิดขึ้น ก็ให้รู้ว่าเป็นธรรมดา

ถ้าเรายืนอยู่บนฐานของการไม่เข้าไปร่วมในอารมณ์ ทั้งที่



เป็นความพอใจหรือไม่พอใจ เราถอนภาวะของความเป็นอัตตาตัวตนที่ไม่เข้าไปร่วม ที่ไม่ปรุงแต่งนั้นได้ มันก็จะอยู่ในภาวะที่เป็นปกติ พูดง่ายๆ ก็คือความพอใจ ความไม่พอใจจะเกิดขึ้น ก็ให้รู้เฉยๆ ส่วนความเจ็บปวด ความเมื่อยที่เกิดขึ้นทางกาย ก็ให้แก้ไขไปตามอาการที่มันปรากฏ แต่ไม่ได้หมายความว่าถ้ามีเวทนาเกิดขึ้น เราจะต้องไปนั่งทับมัน

## เวทนาทางกายให้แก้ไข
## เวทนาทางใจให้รู้เท่าทัน

เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นเช่นในการนั่ง เมื่อนั่งไปนานๆ ก็จะมีอาการปวดเมื่อยเกิดขึ้น ถ้าเราทนไม่ได้ก็ให้เปลี่ยน แต่ที่ทนไม่ได้ไม่ใช่เพราะกิเลสจึงไม่ยอมเปลี่ยน ที่เปลี่ยนก็เพราะรู้เห็นตามเหตุปัจจัยที่เหมาะสม แต่ไม่ใช่อยากเปลี่ยนก็เปลี่ยนโดยที่ไม่ได้กำหนดรู้เลย อย่างนี้ก็ไม่ใช่ ถ้าเวทนาเยอะเกินไป ก็เปลี่ยนอิริยาบถเพื่อให้การเปลี่ยนแปลงนั้นกลับมาสู่ภาวะที่เป็นปกติ

ไม่ว่าเวทนาทางกายหรือทางจิตเกิดขึ้น ก็ให้เห็นและรู้เท่าทันมัน ความสุขหรือความทุกข์เกิดขึ้น ก็ให้รู้ตามความเป็นจริง ความอึดอัดขัดเคืองหรืออารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏ ก็ให้รู้จักว่ามันเป็นยังไง แล้วอย่าหลุดเข้าไปในอาการนั้นๆ ถ้าเข้าไปก็จะถูกปั่นไปทันที เหมือนพัดลมที่เราใช้งาน เวลาที่เราเปิด มันก็จะหมุนทันที

ถ้าเราเข้าไปอยู่ในวงจรของมัน มันก็จะปั่นตัวเรา สมมุติว่าเราไปคลำหาสวิตช์ว่ามันอยู่ตรงไหน เพราะต้องการที่จะเปิด

หรือปิด พอเราเจอและลงมือปิด มันก็หยุดหมุนจนกระทั่งนิ่งเฉย เราก็จะเข้าไปใกล้ได้ มันจะไม่ปั่นเรา

ตัวเวทนาก็เหมือนกัน เวลามันหมุนก็เหมือนกับพัดลมที่มีเหตุปัจจัยคือมีกระแสไฟผ่านไป เมื่อเหตุปัจจัยมันติดอย่างถูกต้อง มันก็จะหมุนไปเองโดยอัตโนมัติ แต่เมื่อเราหยุดเหตุปัจจัยได้แล้ว เวทนาที่เกิดขึ้นก็จะหยุดการทำงาน เราจะไม่ทุกข์เพราะเวทนานั้นๆ เพราะเรามีการกำหนดรู้ในแต่ละขณะอย่างรู้เท่าทัน

เวลาเราเดินจงกรมแล้วมันเมื่อย มีเวทนาปรากฏเกิดขึ้น เกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย หรือบางทีมันก็คิดเรื่องต่างๆ เพราะมีเหตุปัจจัยที่ทำให้คิด แสดงว่ามันมีกระแสไฟวิ่งมาแล้ว ถ้าเราเข้าไปในมัน เวทนานั้นก็จะปั่นเรา

แต่ถ้าเราออกมาข้างนอก ดูว่ามันเกิดจากเหตุปัจจัยอะไร แล้วรู้จักดับที่เหตุปัจจัยนั้น ก็จะกลับเข้าสู่ภาวะที่เป็นปกติได้ เพราะจริงๆ แล้ว มันก็ไม่ได้มีคำว่าหมุนหรือไม่หมุนแต่อย่างใด มันก็เฉยๆ เป็นปกติอยู่อย่างนั้น แต่เราไม่รู้เท่าทัน ก็เลยไปกดมัน จึงเกิดการหมุนไปตามเหตุปัจจัยที่ได้รับ

เมื่อมีเวทนาปรากฏเกิดขึ้น ให้เราพยายามเห็นและรู้เท่าทัน อย่าให้มันปรุง ไม่ใช่ว่าพอมีเวทนานิดหน่อย ก็เข้าไปปรุงแต่งมัน เพราะเวทนานี้เป็นธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้นอยู่แล้ว ถ้าไม่ปรุงแต่งอะไรขึ้นมา มันก็จะดับไปเอง เพราะธรรมชาติของเวทนาก็คือความเป็นอนิจจังคือเปลี่ยนแปลง เป็นสภาวะที่ไม่มีตัวตน เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่มีอะไรเที่ยง ไม่ใช่อัตตา เป็นธรรมที่เป็นอนัตตา



อย่างบางคนที่มาปฏิบัติธรรมใหม่ๆ ก็จะรู้สึกว่าทำไมมันง่วงจัง แต่ความง่วงก็เป็นเวทนาแบบหนึ่ง ทว่าเราก็ออกไม่เป็น เพราะไม่รู้เท่าทัน ครั้นเดินจงกรมกลับไปกลับมา ก็มักจะเข้าไปในความคิด จะปรุงแต่งเป็นเรื่องต่างๆ ในที่สุดก็อยากกลับบ้าน อยากนู่นอยากนี่ เพราะความง่วงและความอึดอัดขัดเคืองมันบีบ ช่วงสองวันแรกจะหนักขึ้นเรื่อยๆ จะคิดมากเรื่อยๆ จนกระทั่งวันที่สี่หรือห้า ถ้าไม่รู้เท่าทัน มันก็จะหนักขึ้นเรื่อยๆ

ถ้าไม่มีสติระลึกรู้ จะออกจากเวทนานี้ไม่ได้ แล้วจะทุกข์เพราะเวทนานี้มากขึ้นเรื่อยๆ จะติดอยู่ในอารมณ์นั้น แล้วจะสำคัญมั่นหมายว่าที่เราเป็นเช่นนี้ เป็นเพราะสถานที่ การกระทำ คำพูด คนนั้นคนนี้ หรือเพราะเราเป็นโรคภัยไข้เจ็บ ฯลฯ จะเกิดความสำคัญในรูปในนามขึ้นมาทันที

ด้วยเหตุนี้ จึงให้เราเห็นมันว่ามีการปรุงแต่งยังไง ทำไมจึงอึดอัดขัดเคือง ให้เห็นว่าความพอใจ ความไม่พอใจเกิดจากอะไร มาจากไหน และอยู่ยังไง เพราะถ้ารู้ไม่เท่าทัน มันก็ปั่นเราอยู่ตลอดเวลา ฉะนั้น ไม่ว่าจะร้อน หนาว เย็น พอใจหรือไม่พอใจ ก็รักษาจิตให้อยู่ในภาวะที่เป็นปกติและเฉยๆ ให้รู้สึกตัวทั่วพร้อมตลอดเวลา ให้ใจมันดีๆ มีความสงบ อย่าให้มีอะไรมากระทบ

เราต้องพยายามระลึกรู้ และกลับมาอยู่กับปัจจุบันให้มากๆ พยายามดูเวทนาเหมือนเราดูคนอื่นเจ็บปวด หรือดูคนอื่นที่เขาได้อะไรหรือไม่ได้อะไร เขาพอใจหรือไม่พอใจ ดูคนนั้นเป็นอย่างนั้น ดูคนนี้เป็นอย่างนี้ แล้วให้เข้าใจตามความเป็นจริงที่เกิดจากจิต

ข้างใน การดูจิตของเราก็ต้องดูแบบนั้น ไม่ว่ากายและจิตของเราจะเป็นยังไง ก็ให้ดูอาการที่กำลังปรากฏอย่างมีสติ

## ต้องอยู่กับรูปนามให้ได้ในเบื้องต้น

แต่ก่อนที่จะเป็นอย่างนั้นได้ เราก็ต้องตั้งอยู่กับฐานให้ดีๆ คือให้มาอยู่กับอารมณ์รูปนาม เพราะอารมณ์นี้มีความสำคัญมาก อารมณ์รู้อยู่กับฐานกายต้องให้หนักแน่น เพราะอย่างน้อยๆ เวลาเกิดปัญหาอะไรขึ้น เราก็จะวิ่งเข้ามาหลบได้ คือพอเราไปดูความคิด ก็เหมือนเราวิ่งออกไปตีหัวความคิด เมื่อความคิดมา เราก็ออกไปตีหัวมัน เวลามันจะตีเราคืน เราก็รีบกลับ แต่ถ้าเราหนีไม่ทันเพราะไม่รู้ว่าจะไปทางไหน มันก็จะปั่นเรา

ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องวิ่งกลับเข้ามาอยู่กับฐานคืออารมณ์รูปนาม ถ้าไม่รู้จักรูปนามก่อน ไม่รู้จักบ้านของตัวเอง ก็เหมือนการรบของทหารที่ไม่มีฐานบังเกอร์ เวลาเราไปดูจิตมันก็จะลากไปเลย ตัวความคิดนี้ก็เช่นกัน ถ้าเราไม่มีสติกำหนดรู้เท่าทัน มันก็จะลากเราและเล่นงานเราอยู่ตลอดเวลา

ในส่วนที่เรารู้สึกง่วงเหงาหาวนอนก็ไม่มีอะไรหรอก แค่เราหลงเฉยๆ เหตุที่หลงไปก็เพราะสติของเราอ่อน และเพราะเราอยู่กับโลกมานาน โลกในที่นี้หมายถึงอารมณ์แบบโลกๆ ซึ่งได้แก่โลกธรรม คือลาภ ยศ สรรเสริญ สุข เสื่อมลาภ เสื่อมยศ นินทา ทุกข์ ซึ่งมันมีอยู่ในใจของเรามานาน

แล้วเราก็คุ้นเคยกับอารมณ์ประเภทนี้ คุ้นเคยกับความพอใจ



ความไม่พอใจ เราถือว่าเป็นธรรมชาติ จึงติดอยู่กับอารมณ์นั้นๆ ตลอดเวลา ครั้นจะออกมาจากมันจึงออกไม่ได้ จะมองให้เห็นว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่ใช่กู ไม่ใช่มึง ก็ทำไม่ได้

หากจะออกจากความรู้สึกแบบนั้นได้ อันดับแรกเราก็ต้องดึงสติให้มาอยู่กับกายที่เรียกว่ากายานุปัสสนา คือการตามรู้อาการทางกายให้ชัดเจนเสียก่อน เป็นอาการทางกายที่มีการเคลื่อนไหว ไม่ว่าอะไรจะเคลื่อนไหวหรือเกิดขึ้น ก็ให้ระลึกรู้เฉยๆ เมื่อเวทนาปรากฏ ก็ให้รู้จักว่าเวทนาเป็นอย่างไร เราจะไม่เข้าไปในอารมณ์นั้น แต่ให้ออกมาอยู่กับปัจจุบัน

ในขณะที่เราเดินจงกรม บางทีก็เมื่อย ปวดขา ก็ให้ออกมาอยู่กับการเดิน พยายามประคองไว้โดยมีสติเป็นเครื่องกำหนดรู้ จะมีวันหนึ่งที่มันจะอำลาจากกัน จะทำให้เรามีความสุขเวลาเดินจะรู้สึกสบายในขณะที่เดิน เปรียบเหมือนฝนจะตก ก็จะครึ้มฟ้าครึ้มฝน ครึ้มเมฆ ครึ้มหมอก มีฟ้าร้องฟ้าคำราม

แต่บางทีมันก็ร้องคำรามทั้งคืนแต่ไม่ตกก็มี เดี๋ยวมันก็หายไป มันไม่ได้มีแต่ก็เหมือนจะมี บางคนมาปฏิบัติธรรมเอาจริงเอาจังมาก รู้สึกสบายคล้ายๆ ว่าจะเกิดธรรมะ หรือเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริง คล้ายจะเกิดปัญญาแต่มันก็ไม่เกิด เป็นอาการที่เกิดขึ้นแค่ได้ปีติหรือสมาธิในระดับหนึ่ง แล้วก็จะดับไป ไม่มากพอที่จะเกิดการรู้แจ้งได้

## ปัญญาที่ใช้ดับทุกข์ ไม่ใช่เกิดขึ้นเพราะการคิด

เวลาศึกษาเรื่องการปฏิบัติธรรม เราจะต้องละเอียดมากๆ คือละเอียดในการดูและการสลัดอารมณ์ แต่ไม่ใช่คิดอะไรละเอียด เพราะการปฏิบัติธรรมนี้ ปัญญาที่เกิดขึ้นจะไม่ใช่การคิดเอา เพราะปัญญาหมายถึงสภาวธรรมที่ดับความคิดดับอารมณ์ ส่วนความคิดก็ใช้ได้นิดๆ หน่อยๆ เท่านั้นเอง เพราะความคิดก็ดับความโกรธได้ระดับหนึ่ง ถ้ามันคิดแล้วไม่มีสติปัญญากำหนดรู้ สิ่งที่คิดก็คือการเพิ่มอารมณ์ให้มากขึ้นเท่านั้นเอง

การอยู่ที่วัดหรือบ้าน ก็จะมีความแตกต่างกัน เวลาอยู่ที่บ้านก็จะเป็นอีกแบบหนึ่ง แต่มาอยู่ที่วัดก็เพื่อมาเฝ้าดูตัวทุกข์ ถ้าทุกข์ปรากฏเรากำจัดไม่ได้ ก็จะมีคนบอกให้ว่าควรทำอย่างไร ถ้าทำไม่ได้ เราก็อย่าไปยึดเอาอารมณ์ว่าเป็นตัวตน และคิดว่าคนนั้นเป็นคนสั่งเรา จะทำให้จิตคิดหาเหตุผลที่จะหนี แล้วเราจะตกเป็นทาสของกิเลสไปเรื่อยๆ

ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องรู้จักฝืนที่จะอยู่กับปัจจุบัน ฝืนที่จะอยู่กับความรู้สึกตัวทั่วพร้อม เพราะความรู้สึกตัวทั่วพร้อมที่มันอยู่กับปัจจุบันก็คือนิพพานนั่นเอง ปัจจุบันแบบแนบสนิท อิสระปลอดเชื้อความอยากที่จักต้องวิ่งไปวิ่งมา



## ฝึกจิตเหมือนฝึกควาย

ถ้าจับตรงนี้ได้ ก็เหมือนกับเราจะไปหาควาย ถ้าจับตัวปัจจุบันรู้ซื่อๆ เฉยๆ ได้ ชื่อว่าเหยียบรอยมันแล้ว รู้แล้วว่ามันไปทางนี้ เข้าไปตรงนี้ ใหม่ๆ ความมั่นใจของเราอาจจะยังไม่ถึงร้อยเปอร์เซ็นต์ อย่างคนเริ่มได้อารมณ์คือมีสติสัมปชัญญะ มีขันติ มีตัวรู้ จะไม่เข้าไปในทุกข์ แต่จะเห็นเฉยๆ นั่นคือเริ่มเห็นรอยของควายแล้ว ซึ่งบางคนก็ตาม บางคนก็หยุด เกิดช็อตไปดื้อๆ ก็มี เพราะชะล่าใจในระหว่างที่เห็น

ถ้ายังไม่ได้ตัวควาย ก็ยังไม่เห็นตัวจริงว่าเป็นยังไง ถ้ามีความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ก็จะรู้ได้ว่าจะไปทางนี้ ควายนั้นคือจิต เราก็พยายามจับตัวปัจจุบัน คือเดินตามรอยมันไปเรื่อยๆ จนไปเห็นตัวควายคือจิตนั้น ต่อไปก็ต้องหาวิธีจับควาย โดยเราต้องมีเชือกเป็นเครื่องมือ จะต้องเอาเชือกไปผูกตัวจิตนี้ให้อยู่กับปัจจุบัน ด้วยการรวมคุณธรรมมาเป็นเส้นเชือกใหญ่ๆ เข้าไว้เพื่อใช้มัด คือพละ ๕ ได้แก่

๑. สัทธา ความเชื่อความเข้าใจ
๒. วิริยะ ความขยันหมั่นเพียร, กล้าเผชิญทุกข์
๓. สติ ความระลึกได้, ความรู้สึกตัว
๔. สมาธิ ความตั้งมั่นแห่งจิตไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์
๕. ปัญญา ความรู้เท่าทันตามความเป็นจริง, ความรู้ชัด

บางทีก็เหมือนว่าได้ตัวรู้อยู่ในระดับหนึ่ง คล้ายๆ ว่าเดินตามรอยมันไป แม้จะเห็นความปกติ แต่ก็เอาไม่อยู่ เดี๋ยวก็หลุดไปเรื่อย แต่ถ้าเราเห็นมันและระลึกรู้ว่า **"มันเป็นอย่างนี้ เกิดอย่างนี้ มันชอบไปตรงนี้ ชอบอยู่กับสิ่งนี้ และดับอย่างนี้"** ตัวรู้ที่สมบูรณ์เป็นปกติจะไม่เกิดและไม่ดับ นอกจากนั้นจะเกิดและดับหมดเลย เพราะมันเป็นสังขาร

แต่ตัวควายจริงๆ ไม่ใช่รอยของมัน จิตไม่ใช่ความรู้สึกตัวจะไม่ลบเลือนเพราะแดดลม เพราะมันเป็นภาวะของวิสังขาร เราก็จะเห็นตามที่มันเป็น แล้วจะสามารถเอาเชือกผูกได้ คำว่าเชือกหมายถึงตัวรู้ที่ต่อเนื่อง ตอนที่มันว่างก็เหมือนกับว่าเห็นที่อยู่ของมัน แม้มันจะอยากไปทางนั้น แต่ตัวรู้คือเชือกที่ไปผูกควายไว้ ก็จะทำให้มันอยู่ได้ ไปได้แต่ก็ยังมีเชือกผูก

อันดับต่อไป เราก็จะจูงควายกลับบ้าน ด้วยการค่อยๆ จูงหรือดึงจิตให้กลับบ้านที่เป็นกาย คือจะดึงใจให้กลับเข้ามาอยู่กับกายให้เห็นกายและให้อยู่กับกายนี้ อย่าให้หลุดออกไปจากกาย ให้เอามาอยู่กับบ้านคือกายให้ได้ แต่ส่วนมากมันชอบวิ่งร่อนไปที่ต่างๆอยู่ตลอดเวลา คือวิ่งไปในอดีตและอนาคต หรือวิ่งไปติดเวทนาในฐานต่างๆ

กายนี้เหมือนบ้าน จิตเหมือนคนอาศัย เพราะปกติจิตจะอยู่ในกาย แต่มันจะชอบวิ่งออกไปข้างนอก วิ่งไปหาคนนั้นคนนี้ทั้งในอดีต อนาคต และวิ่งไปเกี่ยวข้องกับสิ่งต่างๆ สิ่งเหล่านี้คือก้อนกิเลสที่ปรากฏอยู่ในจิตของเรา ด้วยเหตุนี้ เราจึงต้องดึงจิตให้กลับมาอยู่กับบ้าน เหมือนจูงควายให้กลับมาสู่คอก ควายอยู่ในคอกคนขโมยได้ แต่จิตอยู่กับกายจะปลอดภัยเสมอ



**ตัวจิตที่บริสุทธิ์จริงๆ เปรียบเหมือนควาย ความรู้สึกตัวทั่วพร้อมนี้เหมือนเชือก** เมื่อเรามีเชือกสำหรับผูกควายแล้ว ก็ต้องอยู่ที่การดึงเชือกให้ควายกลับบ้านให้ได้ พอดึงเข้ามาในขณะที่จะให้มันกลับบ้าน อาจจะเหนื่อยหน่อย ก็ให้กำหนดรู้ว่ามันเหนื่อยแล้วต่อไปเราจะรู้วิธีที่จะขึ้นขี่ควายกลับมาบ้านได้

บางทีถ้าเราจูงคือประคองความรู้สึกตัวมาเรื่อยๆ ก็จะพอได้อยู่ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าขึ้นขี่คือลองเอาอะไรมาคิดทับถมจิตใจให้มันหนัก มันจะรับน้ำหนักของอารมณ์ไม่ได้ แสดงว่ามันยังไม่เชื่องและยังไว้ใจไม่ได้ ทำการงานอะไรยังไม่เป็น ยังติดอารมณ์ ก็ให้ดูมันเฉยๆ ไม่ต้องประคองความรู้สึกตัวมากจนเกินไป ไม่ต้องดูแลไม่ต้องกำหนดรู้ ไม่ต้องเฝ้าระวังมาก แต่ให้ดูแบบสบายๆ ไม่เพ่งจนเกินไป เหมือนเรากำลังขี่มันมา

พอขี่มันมาได้สักระยะหนึ่ง บางทีลองเผลอดู คือเผลอแบบไม่ต้องเอาใจใส่มัน ดูสิว่าจิตของเราจะหนีไปอีกไหม เวทนาอย่างนี้คนเราไม่ค่อยได้ดู เมื่อเวทนาปรากฏ ความพอใจ ความไม่พอใจ ความง่วง ความเหงา เรามักจะดับไม่เป็น จึงทำให้เราเข้าไปในเวทนาและติดอยู่ในนั้น

## รู้จักอายชั่วกลัวบาป
## สติจะกลับมาได้ไว

กายนี้เป็นสนามของกิเลสกับธรรมะ ไม่ใช่สถานที่ที่เราจะมาแสวงหาความสุขหรือกาม แต่เป็นสนามทดลองของกิเลสกับธรรมะว่าใครดีใครอยู่ ถ้าเราอยู่กับธรรมะ เราก็ผ่านได้ แต่ถ้าอยู่กับกิเลส ก็แสดงว่าเรา**เห็นร่างกายนี้มีตัวตน** เป็นสิ่งที่ควรจะมายึดมั่นถือมั่น จะทำให้มาติดอยู่กับกาย จึงทำให้ออกจากกิเลสไม่ได้ตลอดชาตินี้

คนที่มาปฏิบัติธรรม สิ่งสำคัญต้องมีความละอาย เพราะคนมีสติในเบื้องต้น คือคนที่รู้จักละอายชั่วกลัวบาป มีหิริโอตตัปปะ เช่นละอายที่จะง่วงเหงาหาวนอน แต่ถ้าไม่มีความละอาย จะไม่รู้สึกว่ามันทำให้เกิดปัญหา เวลาง่วงตอนไหนก็จะไม่รู้ แล้วจะให้จิตตื่นตัวอย่างสม่ำเสมอได้ยังไง

เราต้องเห็นมันและรู้จักละอายด้วย **เช่นอาการกลัวผี** ก็ให้ละอายว่าจิตของเราทำไมอ่อนแอจังเลย หรืออารมณ์ประเภทไหนที่จิตไปข้องแวะด้วย เช่นไปข้องแวะกับ**พระหรือเหรียญ ความขลังศักดิ์สิทธิ์ อำนาจอิทธิปาฏิหาริย์** นี้เป็นลักษณะของความโง่ในการปฏิบัติธรรม

จิตมันจะข้องแวะกับความเชื่องมงายในพระและเหรียญ ทำให้ยึดติดในคาถาอาคม การไหว้พระสวดมนต์ต่างๆ เครื่องรางของขลัง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือแม้กระทั่งเครื่องประดับสิ่งเสพติด เพราะเรามักจะคิดว่าถ้าได้ใส่ได้เสพแล้ว จะทำให้รู้สึกมั่นใจ



จิตที่ถูกความรู้สึกเหล่านี้ครอบงำ ถ้าไม่ได้ใส่สิ่งเหล่านี้แล้วจะทำให้รู้สึกว่าขาดไม่ได้ ถ้าใครมาแตะต้องมันจะหงุดหงิด ไม่มั่นใจในตนเอง แต่ถ้าปฏิบัติจริงๆ แล้ว ยิ่งปฏิบัติก็ยิ่งต้องถอดเปลือกของตัวเองออก ไม่ใช่ว่าเวลานุ่งก็ต้องเป็นชุดนี้เท่านั้น ถ้าไม่ได้ชุดที่ต้องการจะอยู่ไม่ได้ ถ้าไม่ฝึกการถอนอารมณ์เหล่านี้ออกไป จิตจะขาดความมั่นใจไปเลย

## ทางโลกแข่งกันนำเข้า
## แต่ทางธรรมแข่งกันเอาออก

ชีวิตที่เป็นอยู่ในทางธรรม เขาจะแข่งกันเอาสิ่งต่างๆออก แต่ทางโลกจะแข่งกันเอาเข้า ทางธรรมจะทำให้มันไม่มีอะไร แต่สังคมในทางจิตของชาวโลก หากไม่มีอะไรแล้วจะเป็นทุกข์ คล้ายๆ ว่าการที่ไม่มีอะไร มันเป็นการทดสอบจิตของตัวเองว่า มีความเข้มแข็งหรือไม่ หากใครอยู่ได้โดยปราศจากความไม่มี เรามองว่าคนนั้นมีจิตที่เข้มแข็ง

คนที่จิตเข้มแข็งจะผ่านเวทนาในระดับต่างๆ ได้ จะผ่านความสำคัญมั่นหมายในสิ่งที่มี หรือในความเป็นอัตตาตัวตนได้ บางคนมาปฏิบัติธรรม มีการสวมสร้อยแหวนและเครื่องประดับเต็มไปหมด เพราะเขารู้สึกว่าเป็นเครื่องปรุงให้เกิดความมั่นใจ จิตมันติดและพอใจในการข้องแวะกับสิ่งเหล่านี้อยู่ สำหรับการนุ่งห่มก็ต้องเป็นอย่างที่ตัวเองคิดไว้ จึงจะทำให้เกิดความเชื่อมั่นได้

แต่คนปฏิบัติธรรมจะต้องไม่มีอะไร เพราะคนปฏิบัติธรรมจะปฏิบัติเพื่อลดละ จะไม่มีอะไรเลย แม้แต่ที่สำหรับนอนก็ต้องเป็นแบบง่ายๆ บางทีอย่างพระที่อยู่ที่นี่ อาตมาก็จะให้ย้ายที่พักไปเรื่อยๆ ให้พระรูปนั้นไปนอนตรงนั้น ส่วนรูปนี้ไปนอนตรงนี้ ก็จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ เพื่อเป็นการทดสอบจิต ๑๕ วันเราจะเปลี่ยนกุฏิกันครั้งหนึ่ง

บางคนมาปฏิบัติธรรม ก็ชอบที่จะเลือกที่ที่สบายที่สุด แต่สำหรับพระก็ต้องฝึกให้ต่างออกไป ต้องให้บทเรียนที่สูงขึ้นและละเอียดขึ้น คล้ายๆ ว่าจะจำลองสถานการณ์ให้เขาอยู่กับความเป็นจริง เพราะวันหนึ่งๆมันไม่ได้มีความสุขตลอด ไม่ได้เป็นอย่างที่ปรารถนา ลองไปอยู่ในที่รกๆ และสกปรกดู จะทำใจยังไง จะพัฒนาเป็นไหม หรือไม่เป็นเลย ลองไปอยู่ในที่สะอาดดู จะรักษาเป็นไหม หรือจะหลงเมื่อได้อยู่ในที่สะดวกสบาย

ส่วนมากความสะดวกสบายจะทำลายคุณธรรมในคน เพราะเวลาเราไปอยู่ในที่สะดวกสบาย แล้วต่อมาให้ไปอยู่ในที่ลำบาก มันจะรับไม่ได้ เพราะจิตยังหลงและอ่อนแออยู่ จิตจะง่วงเหงา นั่นคือปัญหา **อย่างคนที่ไปอยู่ในทางโลก ก็ติดความสะดวกสบาย การที่จะเห็นสัจธรรมด้วยวิถีชีวิตแบบทางโลก จึงเป็นไปได้ยาก วิถีชีวิตแบบโลกๆ คือการโคจรของจิตบนเส้นทางกิเลส**

เพราะเราหลงยึดว่าสิ่งนั้นมันเป็นจริงและมีอยู่จริง ถ้าไม่ได้อย่างที่ใจต้องการ ก็จะรับไม่ได้ มันจะมีเงื่อนไขของมันตลอดเวลา แต่ธรรมชาติของชีวิตไม่ได้อยู่ที่ว่า เราพอใจหรือไม่พอใจ



เพราะไม่ว่าเราจะคิดยังไงก็ตาม เรามีอย่างเดียวก็คือทุกข์กับสุขเท่านั้นเอง ถ้าทำถูกเหตุปัจจัยก็เป็นสุข ถ้าไม่รู้เหตุปัจจัยก็เป็นทุกข์

## สุขที่เที่ยงแท้คือ<br>สุขที่สัมผัสรู้ด้วยวิปัสสนา

เราจะมีความสุขที่เที่ยงแท้ถาวร หากไม่ต้องอิงอามิส ไม่ต้องมีเหตุปัจจัยมาสร้างมัน คือระลึกรู้แล้วอยู่กับปัจจุบันเป็น แต่ถ้าทำไม่ได้ก็เป็นทุกข์ เราพอใจหรือไม่พอใจก็ตาม ก็ต้องทุกข์อยู่อย่างนั้นแหละ

เพราะถ้าออกจากสิ่งที่เข้ามาเกี่ยวพันในชีวิตไม่ได้ เมื่อวันหนึ่งที่มันเปลี่ยนแปลงไป เราจะทำใจไม่ได้ ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้นทันที เช่นการไปยึดกับสิ่งที่มีอยู่ในตัวเรา แต่ความเป็นจริงก็คือมันไม่ได้มีอยู่จริง เป็นเพียงแต่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้นเอง

สิ่งที่เรารับรู้ก็เป็นเพียงแค่ความรู้สึก หากเราเสียดายความรู้สึกที่เป็นตัวกู – ของกู ยึดมั่นว่ามันเป็นความรู้สึกที่เป็นของเรา ความทุกข์ก็จะเกิดขึ้น เพราะเรามักจะคิดว่า ถ้าเป็นไปอย่างที่ใจต้องการคงจะมีความสุข ก็จะสลัดสิ่งนั้นไม่ออก เพราะมันเกาะติดแน่นแล้ว เหตุผลธรรมดาจะใช้ล้างใจไม่ได้ ต้องใช้น้ำยาที่เป็นวิปัสสนาเท่านั้น

เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นกิเลสที่ละเอียด ไม่ใช่ว่าเราจะจากบ้านเรือนมาแล้วก็ถือว่าดีเลย ได้นุ่งชุดขาว สมาทานศีล ๘ แล้วถือว่าเป็นเครื่องรางป้องกันกิเลสได้ มันคนละเรื่องกันเลย นั้นมันชุด

เครื่องแบบเท่านั้น แต่อยู่ที่ว่าเราสามารถสลัดอารมณ์เหล่านี้ออกไปจากใจได้ไหม สลัดตัวที่เป็นความรู้สึกพอใจและไม่พอใจ แล้วมาอยู่กับตัวที่เป็นปกติได้ไหม ถ้าอยู่ไม่ได้ ก็ยากที่จะเห็นธรรม

เราสามารถที่จะดูเวทนาอย่างเดียวแล้วเข้าใจสัจธรรมได้ พูดง่ายๆ ก็คือดูกายอย่างเดียว ก็สามารถเข้าใจสัจธรรมได้ ดูเวทนาอย่างเดียวก็เข้าใจสัจธรรมได้ เพราะตัวเวทนาก็อยู่ที่กายกับจิต และความยึดมั่นถือมั่นก็อยู่ที่กายกับจิตเช่นกัน ให้ระลึกรู้เพียงแค่ว่ากาย เวทนา จิต ธรรม มีอยู่เท่านั้น สิ่งเหล่านี้ถือว่าเป็นอุปกรณ์เฉพาะกิจแห่งการแสวงหาการหลุดพ้นเท่านั้นเอง

## รู้จักใจตัวเองคือสะพานข้ามไปสู่นิพพาน

เพราะฉะนั้น ให้ดูสิ่งที่เป็นอาการสามสิบสองในร่างกายของเรานี้ ไม่ว่าจะเป็นอาการทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ให้รู้ว่ามันมีอยู่และเป็นอยู่ยังไง ซึ่งเป็นเรื่องของความรู้สึกเท่านั้น เพราะเวลาเราจะทำอะไรก็ตาม ก็จะออกมาทางความรู้สึก

เช่นถ้าเราหาพระสักองค์มาแขวนคอ ชื่อว่าเป็นการสร้างความรู้สึกให้เกิดขึ้น หากได้แขวนพระแล้ว เราจะรู้สึกมีความมั่นใจ แต่การมีเหรียญหรือสร้อย ก็เป็นความรู้สึกที่หยาบๆ เราจึงต้องสลัดออกและปล่อยวางให้ได้

ในวงการของนักปฏิบัติธรรม เขาจะไม่ให้มีอะไร เพื่อเป็นการทดสอบอารมณ์ของเราว่า มีความเข้มแข็งพอไหมที่จะเลิกลดและละสิ่งนี้ไหม ต้องนอนน้อยกินน้อย ไม่ให้มีเครื่องประดับประดาตกแต่ง แต่ให้อยู่กับปัจจุบันเฉยๆ และอยู่กับชีวิตที่เหมือนคนตายแล้ว เพราะถ้าอยากได้ชีวิตที่แท้จริงกลับคืนมา ก็ต้องกล้าที่จะตาย กล้าทิ้งภพเก่าๆ รู้แจ้งในจุติจิตใหม่ๆ กล้าที่จะอยู่กับภาวะที่มันไม่มีอะไร



อย่างคุณหมอคนหนึ่งที่มาจากนครพนม ในวันที่อาตมาไปเทศน์ ก่อนที่จะมาปฏิบัติธรรม เขาก็มีทรงผมเหมือนชาวบ้านทั่วไป แต่พอจะมาปฏิบัติธรรม ก็จัดการตัดหมดเลย ตัดสั้นๆ เหมือนหัวโล้น เพราะเขาคิดว่าจะได้ไม่ต้องไปยุ่งกับมัน ไม่ต้องสระผม ไม่ต้องพะวักพะวงกับเรื่องนี้ จะทำให้เหลือแต่เรื่องปฏิบัติอย่างเดียว

คนอย่างนี้เขามีความเก่งอยู่ในตัวเอง อย่างน้อยก็ไม่สำคัญมั่นหมายในทรงผม คือทำให้เป็นความธรรมดา ตัดแล้วก็มาปฏิบัติทำความเพียร อย่างน้อยๆ เขาก็กล้าสลัดสิ่งที่เป็นอัตตาในระดับหนึ่งทิ้งไป แล้วมาอยู่ในภาวะที่ไม่ต้องมีรูปทรงได้ เพราะปกติมันก็ไม่มีอะไร

**เหตุที่มันมีก็เพราะเรานำมาซ่อนไว้ในใจเฉยๆ แต่ถ้าเราเห็นว่ามันเป็นอย่างนี้ ปรากฏอย่างนี้ ตั้งอยู่อย่างนี้ และดับไปอย่างนี้ ตามธรรมชาติที่มันเป็นด้วยความเข้าใจ เราก็จะไม่ทุกข์ เพราะทุกอย่างเวลาที่เราสร้างเหตุปัจจัย มันจะส่งผลต่อเราทั้งหมด** เป็นเวทนาที่เราเสพคุ้นมานาน เมื่อเราต้องจากไปบางครั้งก็จะมีความรู้สึกเสียดายตัวเวทนานี้

สมมุติว่าเราอยู่กับลูก สามี และภรรยา มันเป็นเวทนาแบบหนึ่ง ครั้นพอสลัดปุ๊บ จิตมันเคยได้ก็อยากจะได้อีก เคยเห็นก็อยากเห็นอีก เคยเป็นเคยมี เคยสัมผัส เคยรู้สึกนึกคิดแบบไหนก็จะติดเวทนาอันนั้น แล้วก็จะออกจากสิ่งนั้นไม่ได้ มันจะไปยึดเอาไว้เพราะความเสียดาย

บางคนก็ติดเครื่องสำอาง บางคนก็ติดเรื่องรถ ฯลฯ จิตจะติดในสิ่งที่เราต้องการ ด้วยเหตุนี้ เราจึงควรลองมาอยู่เฉยๆ แม้กระทั่งการติดอารมณ์ เราก็ควรทดสอบดูว่า เราจะออกมาอยู่กับตัวรู้เฉยๆ ได้ไหม เพราะสิ่งที่เราชอบมากที่สุดจะมีอยู่ ๔ ประเภท คือ

**๑. กาม** ติดเวทนาด้านกาม กามฉันทะ กามราคะ

**๒. อัตตา** ความติดในเรื่องตัวตนของตัวเอง เพราะมีความมั่นใจในตัวเองสูง กระทั่งกลายเป็นคนหลงตัวเอง

**๓. ทิฏฐิ** หลงอารมณ์ หลงความคิดความเห็น หลงทิฐิมานะของตัวเอง ทั้งที่จริงแล้ว มันเป็นเพียงก้อนทุกข์เฉยๆ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แต่เราไม่เห็นเวทนานี้ ดูเวทนาทางจิตนี้ไม่เป็น เราจึงติด

**๔. สีลัพพตปรามาส** การยึดติดในความเชื่อ ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ในประเพณีพิธีกรรมทั้งหลาย เช่นถ้าได้ไหว้พระก็จะมีความสุข แต่ถ้าไม่ได้ไหว้พระก็จะมีความทุกข์ คือทุกข์ตรงที่เหมือนว่ามันขาดอะไรไปสักอย่างหนึ่ง เราชอบที่จะให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราเชื่อมาช่วย แต่ความเป็นจริงสิ่งเหล่านั้นมันไม่ได้มี **ตัวเรานี่แหละศักดิ์สิทธิ์ที่สุดแล้ว**



เพราะกายกับใจเป็นสภาวะอันหนึ่งเฉยๆ เดี๋ยวมันก็เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่ได้มีอะไร ตายไปก็เหมือนท่อนไม้ท่อนฟืน ไม่ได้มีประโยชน์แต่อย่างใด เพียงแต่ว่าในขณะที่มีชีวิตอยู่ เราสามารถเข้าถึงสัจธรรมของสังขารนี้ได้ไหม และเข้าถึงสัจธรรมอันเป็นความสิ้นทุกข์ได้หรือไม่

พระพุทธองค์จึงตรัสไว้อยู่เสมอว่า **"จงเจริญสติปัฏฐานเพื่อเป็นสะพานให้ใจเดินไปให้ถึงที่สิ้นสุดของทุกข์อันเป็นนิพพาน"**

ในบรรดาอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงนั้น
อารมณ์กามราคะถือว่าเป็นรากเหง้าของอารมณ์ทั้งปวง
ถ้าทำให้มันหลุดออกไปได้ก็จะสบาย
แต่ถ้าหลุดไม่ได้ ก็เป็นเรื่องยาก
เมื่อจะทำให้มันดับ เราก็ต้องเข้มแข็ง

๖

# เหนืออารมณ์เหนือราคะ

## ชีวิตเดิมแท้นั้นบริสุทธิ์แต่ไร้วิปัสสนา

ปกติคนเราจะมีชีวิตที่สะอาด สว่าง และสงบอยู่แล้ว จะเป็นชีวิตที่ไม่มีอารมณ์อะไรมารบกวน เหมือนกับชีวิตของเด็กที่เกิดมาใหม่ๆ เพราะเด็กที่เกิดมาใหม่จะมีความสงบคือจะสบายๆ จะไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในเรื่องกาม ทิฏฐิ อัตตา ความเชื่องมงาย ระเบียบ วินัย ความรู้สึกเหล่านี้จะไม่มีในเด็ก

แต่เด็กหรือสัตว์ทั่วไปจะไม่มีตัววิปัสสนาไว้รักษาใจ ทั้งที่ใจดีๆ มันมีอยู่ ความสงบก็มี ความเฉยก็มี คือมันเป็นเวทนา สัญญา และเป็นอะไรที่บริสุทธิ์อยู่แล้ว แต่ว่าเวลาถูกอะไรมากระทบก็จะหงอยง่าย ถึงแม้เด็กจะมีจิตใจที่บริสุทธิ์ แต่ว่าเขาจะไม่สามารถทนต่อเวทนาได้ เพราะไม่มีตัววิปัสสนาญาณมารองรับ

หรือมาป้องกันเวลาเวทนาปรากฏ

เด็กนั้นมีความเฉยอย่างเวทนาที่บริสุทธิ์ แต่ไม่มีปัญญา จิตของเราก็เหมือนกัน ถ้ามันเฉย ขอให้สังเกตดูเวลาที่ตัวง่วงมา เราจะรับไม่ได้ เพราะพอตัวง่วงมาทีไร ก็ไหลไปตามมันทันที ตัวง่วงจะอยู่กับอารมณ์กาม กามราคะจะอยู่ใกล้ๆ กัน ถ้าไปต้านมันมาก คนที่ไม่เคยจะปวดหัวและจะง่วงมาก

เราจึงต้องทวนกระแสให้มาก เช่นการไปเดินจงกรม เมื่อเรากำลังทวนกระแส มันจะคิดนั่นคิดนี่ แต่ถ้าไม่อยากให้มันหลับ เวลาที่มันจะหลับ ก็พยายามสะบัดตัวหรือลืมตาให้กว้างๆ เพื่อให้ตื่นตัวอยู่เสมอ จะได้ไม่ปวดหัว ต้องทำจนมันโปร่งโล่งสบายๆ

## ดับกามราคะได้ ก็สุขกายสบายจิต

ในบรรดาอารมณ์ทั้งหลายทั้งปวงนั้น อารมณ์กามราคะถือว่าเป็นรากเหง้าของอารมณ์ทั้งปวง ถ้าทำให้มันหลุดออกไปได้ก็จะสบาย แต่ถ้าหลุดไม่ได้ ก็เป็นเรื่องยาก เมื่อจะทำให้มันดับ เราก็ต้องเข้มแข็ง

เพราะถ้าปฏิบัติเพียงเพื่อให้สติดีอยู่ระดับหนึ่ง รู้บ้างลืมบ้าง ใจสบายพอที่จะประคองไปวันๆ ถ้าเป็นเช่นนี้ก็พออยู่ได้ในระดับหนึ่ง แต่ถ้าขึ้นไปสู่ความเป็นผู้ต้องการดับทุกข์จริงๆ มันก็จะยาก ถ้าดับตัวกามราคะไม่ได้

ในบรรดาธรรมทั้งหลาย ตัววิราคธรรมคือธรรมที่เป็นไปเพื่อการสิ้นกำหนัด ถือว่าเป็นเรื่องที่ประเสริฐมาก คนไหนดับกามราคะได้ คนนั้นก็ชื่อว่าประเสริฐ อย่างหนึ่งก็คือเราต้องพยายามฝืนที่จะปฏิบัติให้ผ่านอารมณ์นี้ ซึ่งการรู้รูปนามถือว่าเป็นเบื้องต้นของการพัฒนา การรู้ไตรลักษณ์ก็พัฒนาขึ้นมาอีกระดับหนึ่ง ไตรลักษณ์ในรูปนามก็เป็นแบบหนึ่ง ไตรลักษณ์ในนามรูปก็เป็นอีกแบบหนึ่ง



**ถ้าจะเห็นความดับหรือความสิ้นไปของทุกข์** ต้องจับตัวกามราคะนี้ให้อยู่ ทำลายมันสิ้นซากให้ได้ เพราะชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะทำอะไร ส่วนมากก็เรียกร้องเพื่อให้ได้มาซึ่งเรื่องอารมณ์ทางกาม เอื้อประโยชน์แห่งกาม ความใคร่ทางตา หู จมูก ลิ้น และเรื่องเพศเป็นหลัก ตลอดถึงเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสิ่งเหล่านี้

สมัยหนึ่งอาตมาทำความเพียร ขณะที่กำลังเดินจงกรมอยู่นั้น ความรู้สึกนึกคิดเรื่องกามแวบไปแวบมา แต่เราก็แอบดูมันอยู่บ่อยๆ เสมอๆ คือความรู้สึกนี้มันเกิดขึ้น ก็จะเอาตัวรู้จี้ลงไปทันที แล้วมันก็จะดับได้ แต่ต้องเป็นสติที่มีความเข้มแข็งมากๆ

แต่โดยปกติของคนเราก็มีความรู้สึกตัวอยู่แล้ว ทว่าต้องทำให้มันต่อเนื่อง พยายามประคองไปเรื่อยๆ ถ้าอารมณ์รูปนามชัดเจนขึ้น ก็จะสามารถประคองได้ดีมากขึ้น ใหม่ๆ ถ้ามันคิด ก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา แวบไปแวบมาก็ถือว่าเป็นเรื่องธรรมดา แต่เมื่อเรารู้สึกตัวทั่วพร้อมมากขึ้นๆ เวลาอารมณ์กามราคะปรากฏเกิดขึ้น พอตัวสติเห็น มันจะเหมือนกับมีน้ำน้อยๆ ที่อยู่บนขันหรือบนจาน แล้วเราก็เป่าลงไป

พอรู้สึกตัวหรือเป่าลมลงไปตรงจาน น้ำจะไหลกระเด็นออกไปทางซ้ายและทางขวา มันจะเกิดวูบไป จะกระเด็นออกไปเลย แล้วจิตจะว่างของมันโดยอัตโนมัติ หลังจากนั้นก็จะมีแต่ความมั่นใจว่าเราดับได้

อีกอุปมาหนึ่งคือพอเดินจงกรม ในขณะที่กำลังเดินไปเดินมา พออารมณ์ราคะมา จะมีความรู้สึกเหมือนเวลาเราจุดเทียน แล้วอยู่ๆ น้ำตาเทียนมันก็พรึบลง น้ำตาเทียนที่ไฟมันลุกเต็มที่ แล้วพรึบลงมาก็จะเหลือแต่ไส้เทียน มันจะมีความรู้สึกแบบนั้น อารมณ์ละลายไปเหลือแต่ใจบริสุทธิ์ล้วนๆ

## เมื่อดับได้ อุปาทานก็จะถูกถอน

เวลาอารมณ์ราคะมันผ่านมา ณ จุดนี้ มันจะเหมือนกับการที่จิตเกิดการสะบั้นลง มันจะสะบั้นเหมือนเราหนาวในฤดูที่หนาวจัดๆ จะเกิดสะบั้นขึ้นมาในตัว เหมือนขนลุกแล้วสว่างจ้าออกไป

เมื่อเวลาไปเห็นเพศตรงข้าม พอจะนึกถึงว่าคนนี้สวย คนนี้ดีอะไรทำนองนี้ ก็จะเกิดภาวะอันนั้นวาบขึ้นมาอีก แล้วต่อมาก็จะเป็นปกติ จะมีความรู้สึกเป็นธรรมดาเฉยๆ ของมันอย่างนั้น คือไม่ว่าจะเป็นยังไง มันก็เป็นปกติอยู่อย่างนั้น เราจะไม่ได้เฝ้าระวังแล้ว ทั้งที่เมื่อก่อนต้องเฝ้าระวัง และต้องระวังความคิดและอารมณ์ที่ผ่านเข้ามา

แต่พอมองดูคนทั้งหลายที่มาปฏิบัติธรรม ดูพระหรือโยมกว่าจะทำอย่างนี้เป็น ก็คงจะยากลำบาก เพราะเราไม่ได้มีความตั้งใจว่าอยากจะดับทุกข์ในความรู้สึก เราอยากทำเล่นไปวันๆ พอเป็นพิธี ไม่มีอะไรทำจึงมาปฏิบัติธรรมเล่นๆ ไป ไม่ได้มีความตั้งใจว่า อะไรคือทุกข์สำหรับชีวิต เราไม่ได้มองทุกข์ที่อารมณ์ แต่มองที่ว่าทุกข์เพราะไม่ได้สนองอารมณ์



เหตุที่อาตมาปฏิบัติธรรม ในส่วนหนึ่งก็มีความรู้สึกว่า ไม่ได้มีความอยากสึก ไม่ได้อยากเป็นฆราวาส ซึ่งในส่วนที่เป็นปัญหาสำหรับพระก็คือเรื่องราคะ จะทำยังไงถึงจะดับได้ ถ้าดับเรื่องกามราคะไม่ได้ การอยู่ในเพศบรรพชิต ก็ไม่มีประโยชน์อะไร เพราะตัวราคะจะไม่เหมือนตัวโลภะ ซึ่งเป็นเรื่องวัตถุสิ่งของ หรือเรื่องที่เป็นวัตถุแบบโลกๆ ทั่วไป

อารมณ์ราคะถือว่าเป็นเรื่องเฉพาะ เป็นเรื่องความใคร่ที่เป็นอารมณ์อยู่ข้างใน ซึ่งมันเป็นรากเหง้าที่ฝังอยู่ในใจของเราตั้งแต่เกิดมา เพราะเกิดออกมาก็เป็นเลย เพียงแต่ว่ามันจะพัฒนาขึ้นมาอย่างไร

พอเป็นหนุ่มสาว อารมณ์นี้ก็ปรากฏเกิดขึ้น มันจะค่อยๆ ชัดเจนขึ้นๆ แล้วเราก็จะหลงใหลในมัน และคิดว่าเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เราไม่รู้สึกว่ามันจะดับได้ คิดอย่างเดียวว่าเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นโดยธรรมชาติ เราจึงไหลไปตามธรรมชาติที่คิดไว้

## สิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเพียงอารมณ์ที่จรมา

โดยปกติอารมณ์นี้จะไม่ค่อยมี นานๆ ทีมันจึงจะแวบขึ้นมา เพราะแท้จริงแล้ว อารมณ์กามราคะนี้ไม่ได้มีตลอดเวลา แต่ช่วงที่มันเป็นเรากลับดับไม่ได้ แต่ก่อนอารมณ์นี้ก็มีนิดเดียวเหมือนประกายไฟ หรือสะเก็ดไฟที่ตกลงมา ถ้ามีเชื้อมันก็จะติด แต่ถ้าไม่มีเชื้อรองรับมันจะดับไป คือนานๆ ทีจึงจะปรากฏ

ทว่าเวลามันปรากฏตัวแล้ว จะเอาออกยากมาก เพราะตัวสมาธิหรือสติไม่คล่องตัวพอที่จะเป็นตัวมรรค และคู่ควรต่อการทะลุทะลวงอารมณ์นี้ เพราะแค่ตัวง่วงเหงาผ่านเข้ามา เราก็จอดแล้ว จะตามืดมัวไปหมด จะมองไม่เห็นอะไร ในความรู้สึกจะเป็นอย่างนั้นจริงๆ เว้นไว้แต่ว่าตัวรู้ของเราเข้มแข็งพอ เรามีตัวสติสัมปชัญญะที่รู้ได้ต่อเนื่อง มันจะมีความเป็นปกติที่ชัดเจนมากๆ

เมื่อเป็นเช่นนี้ จะมีอยู่วันหนึ่งที่ตัวกามราคะโผล่ขึ้นมา คล้ายว่าเวลาเราดูเขานำรถมาไถถนน ใบมีดของมันจะปักลง แล้วก็จะไถไปบริเวณนั้นไปเรื่อยๆ ที่สุดมันก็จะราบเรียบ แต่เกิดไถไปมาแล้วไปเจอตอ ตัวสมาธิหรือสติที่เรามีก็จะเข้าไปตัดทันที แล้วเราก็จะเกิดความเข้าใจขึ้นมาว่า มันโผล่มาตรงนี้เอง และเราก็ต้องตัดตรงนี้ คือสมาธิต้องมีอยู่ในระดับนั้น

ไม่ได้หมายความว่ารู้บ้าง ไม่รู้บ้าง ลืมบ้าง ง่วงบ้าง เหงาบ้าง ก็จะสามารถไปตัดหรือขุดมันได้ ถ้าเป็นอย่างนี้ ไม่ว่าตอประเภทไหนจะโผล่ขึ้นมา เราก็ตัดมันไม่ได้ เพราะใบมีดของเราไม่ทำงานตลอดเวลา



เพราะฉะนั้น จึงต้องมีสมาธิตลอดเวลา จึงจะสามารถตัดอารมณ์นี้ได้ บางคนปฏิบัติธรรมได้สักระยะหนึ่งจะเกิดความเฉโก คือจะฉลาดแกมโกง อยากทำบ้าง ไม่อยากทำบ้าง คือไม่ได้ตั้งใจว่าจะเอาทุกข์ออก จึงหลอกตัวเองไปวันๆ

เราต้องมีความคิดที่ว่า จะจัดการอารมณ์นี้ได้อย่างไร ต้องเข้าเก็บอารมณ์เพื่อทลายตัวนี้ให้ได้ ต้องมีความคิดแบบนี้จึงจะเข้าถึงธรรมได้ เวลาความง่วงเกิดขึ้น เราต้องทบทวนแล้วว่าวันนี้ตัวง่วงเกิดขึ้นแล้ว ต้องดับตัวง่วงให้ได้

วันนี้เบื่อแต่ก็ต้องสู้กับตัวเบื่อให้ได้ มันคิดเยอะ จะดับความคิดยังไง ให้นำมาเป็นการบ้าน แล้วก็ดูมัน ให้ตั้งใจศึกษาและเฝ้าดูอยู่บ่อยๆ เมื่อทำไปสักระยะหนึ่ง เดี๋ยวก็จะดับได้ เวลาอารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นมา หากเรามีความตั้งใจจริง เดี๋ยวก็ทะลุมันไปได้เอง

## โลภ โกรธ กาม คือหนามยอกอก

จึงอยากให้พวกเราทั้งหลายเฝ้าดู ไม่ว่าจะเป็นความง่วง ความคิด ความปรุงแต่ง จนกระทั่งว่าจิตของเราสามารถทะลุไปสู่ฝั่งที่มันไม่ง่วง ฝั่งที่มันไม่คิดไม่ปรุงแต่ง ให้รู้สึกตัวเรื่อยๆด้วยจิตที่โปร่งๆ โล่งๆ เมื่อได้ภาวะนี้แล้ว จะรู้สึกว่าจิตมันจะไม่มีความคิดมาแผ้วพาน ไม่วิ่งไปในเส้นทางที่เคยวิ่งแบบทางโลกๆ อีก

ถ้าคนมีอารมณ์โกรธกับมีอารมณ์ราคะอยู่ด้วยกัน หากดับตัวโกรธยังไม่ได้ ตัวราคะก็จะยังคงอยู่ ถ้าดับความโกรธหรือโทสะ

ไม่ได้ อารมณ์กามก็จะยังคงเยอะอยู่ การดับราคะ โทสะ โมหะ จึงถือว่าเป็นเป้าหมายของการปฏิบัติธรรม เพราะที่เราเป็นทุกข์อยู่ทุกวันนี้ ก็เพราะจิตใจของเรามีราคะ โทสะ โมหะ มารบกวน มันเป็นหนามยอกอกเหมือนโรคเรื้อรัง ทางเดียวที่จะรักษาได้คือ ต้องทำวิปัสสนาบายพาสจิตใจ

ถ้าคนใดมาปฏิบัติธรรมแล้วยังเป็นคนทิฐิมาก เอาแต่ใจตัวเอง หงุดหงิด และยังมีอารมณ์โทสะเยอะอยู่ ตัวราคะก็จะยังไม่ได้ลด มันจะโผล่ออกมาในลักษณะอยากให้มี อยากให้เป็น อยากให้เป็นอย่างที่เราคิด เช่นจะมีความรู้สึกว่านี่คือลูกศิษย์ นี่คืออาจารย์ของเรา ถ้าไปคิดว่าเป็นลูกศิษย์ ก็แสดงว่ามันเป็นตัวตนขึ้นมาแล้ว

เมื่อก่อนมองว่าเป็นธรรมชาติอันหนึ่ง แต่เมื่อใดที่คิดว่าเป็นลูกศิษย์ เมื่อใดที่เห็นว่าเป็นอาจารย์ ก็จะมีความรู้สึกเป็นตัวตนอย่างนั้นทันที เราอยากให้เป็นในสิ่งที่เราต้องการ อาจารย์ของเราน่าจะเป็นอย่างนี้ ลูกศิษย์ของเราน่าจะเป็นอย่างนั้น มันจะเป็นภาพเป็นตัวตนขึ้นมา

แต่พอไม่เป็นอย่างที่เราคิดไว้ ก็จะเริ่มกลายเป็นความจับผิด เริ่มมีความเปลี่ยนแปลงไปต่างๆนานา อารมณ์แบบนี้จะขึ้นมาทันที มีพระหลายรูป โยมหลายคนยึดถือว่าตนเป็นลูกศิษย์ ติดอารมณ์บ้านี้ก็มีอยู่มาก



## มีความสำคัญมั่นหมายเมื่อใด ก็เป็นทุกข์เมื่อนั้น

เมื่อใดที่เห็นว่าเป็นตัวตน เป็นลูกศิษย์ของเรา เป็นอาจารย์ของเรา เป็นตัวตนของเรา ก็จะเป็นทุกข์ทันที เพราะเป็นอัตตาที่เราสร้างขึ้นมาครอบไว้ เพราะฉะนั้น ต้องมองแบบธรรมดา ถ้ารู้สึกว่ามันจะผิดปกติ บวกหรือติดลบ ก็ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน มาอยู่ตรงศูนย์กลางจิต ให้ดูมันเฉยๆ ไปเรื่อยๆ อย่าไปสงสัยว่าทำไมต้องเป็นอย่างนั้น ทำไมต้องเป็นอย่างนี้ อย่าให้มันไปสำรวจคนอื่น ให้กลับมารู้ใจตนเอง

## ดูจิตตนเองจะเป็นวิปัสสนา ดูจิตคนอื่นจะเป็นวิปัสสนู

หน้าที่ของเราก็คือการกลับมาดูจิตของตัวเองว่า เดี๋ยวนี้เราเป็นอะไร ทำไมเราถึงมองคนอื่น ทำไมไม่มองดูที่ตัวเอง ตัวโทสะเกิดแล้ว ตัวพอใจ ไม่พอใจ ปรากฏแล้ว ความหงุดหงิดเริ่มเกิดแล้ว เราจะดับยังไง สิ่งนี้ต่างหากที่เราต้องกลับมาดูให้ละเอียดและรู้เท่าทันอาการที่ปรากฏในจิตเรา ดูจิตตัวเองจะเป็นวิปัสสนา ดูจิตผู้อื่นก็จะเป็นวิปัสสนู

## สติที่มีพละกำลังคือหมัดสั่งของวิปัสสนา

จริงๆ แล้วธรรมะคือธรรมชาติ ทั้งที่เป็นฝ่ายกุศลและอกุศล เพราะมันเป็นสิ่งที่มีอยู่แล้ว เพียงแต่ว่าการเฝ้าดูมันของเรามีน้อยไป เมื่อใดที่เฝ้าดูน้อยและขาดความละเอียด หรือไม่มีพลังของสติใน การเฝ้าดู เพราะดูเป็นครั้งคราว นานๆ จะรู้ว่าความโกรธเกิดขึ้นแล้ว ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็ยากที่จะพัฒนาให้จิตเข้มแข็งได้

ถ้าเราเคยเห็นนักมวยที่จะขึ้นชกบนสังเวียน กว่าเขาจะขึ้นชกได้ ต้องซ้อมประมาณ ๒๐๐ ยก แต่จริงๆ แล้ว เขาก็ชกแค่ ๑๒ ยกเท่านั้น เขาอาจต้องการที่จะน็อกคู่ต่อสู้ยกที่ ๑, ๒, ๓ หรือ ๖ ก็ได้ หรือแล้วแต่จังหวะ แต่เขาต้องการพลังที่สามารถซัดตูมเดียว แล้วจบไปเลย เขาจึงซ้อมหนักซ้อมมาก เพื่อให้เกิดความชำนาญ เกิดพละกำลัง วิปัสสนาญาณคือหมัดสั่งได้ ตูมเดียวคู่ต่อสู้แพ้ น็อคไปเลย ถ้าสติมีกำลัง กิเลสหน้าไหนจะกล้ามาท้าต่อกร

## ฝึกให้หนักเพื่ออยู่อย่างเบา

การยกมือสร้างจังหวะ การเดินจงกรม การภาวนา หรือ การหมั่นระลึกรู้ที่เรียกว่าการเจริญสติก็เหมือนกัน เราต้องการภาวะ แบบนั้น คือให้รู้สึกตัวมากๆ แล้ววันหนึ่งที่เกิดความพร้อม มันจะ ไปต่อสู้กับกิเลส และทำลายล้างได้เอง

ภาวะของอกุศลที่อยู่ภายใน ไม่ว่าจะเป็นราคะ โทสะ โมหะ ที่ปรากฏอยู่นี้ เราจะกำหนดรู้ ๒, ๓, ๑๐, ๑๐๐, ๑,๐๐๐ หรือ ๑๐,๐๐๐ ครั้งก็ตาม เพียงแค่ต้องการความชำนาญ ต้องการ



ภาวะที่มันหนักแน่น เมื่อเรามีความชำนาญแล้ว พอเห็นตัวกิเลส ปรากฏ มันจะเกิดการรู้แจ้งแทงตลอดได้ทันที ตูมเดียวก็สามารถ ที่จะรู้แจ้งสิ้นทุกข์ได้ เราต้องการภาวะอันนั้น ต้องการเป็นแชมเปี้ยน เจ้าสังเวียนใจของตนเอง

กิเลส ราคะ โทสะ โมหะ ที่ปรากฏแต่ละวันเวลานาที นั่นแหละคือคู่ซ้อม อันไหนที่มันหนัก กำจัดยากนั้น คิดเสียว่าเรา กำลังค่อยไต่อันดับ ใกล้จะได้ชิงแชมป์เข้าไปทุกทีแล้ว อย่าท้อ อย่ากลัวคู่ซ้อม แล้วก็อย่าประมาทบรรยากาศ อาหาร สถานที่ เสียง เชียร์จากกัลยาณมิตร ครูบาอาจารย์ล้วนเป็นปัจจัยต่อขวัญกำลัง ให้แพ้หรือชนะได้ทั้งนั้น

บางคนปฏิบัติธรรมก็พอจะประคองตัวได้ไปวันๆ ไม่ง่วงเหงา ความคิดอะไรมาก็พอดีดออกไปได้ในระดับหนึ่ง แต่ว่าพลังของมัน จะไม่พอที่จะก้าวขึ้นสู่ความเป็นผลที่สูงกว่า การที่เรารู้สึกตัวทั่วพร้อม เดินไปเดินมา แล้วประคองตัวสติได้แบบนี้ ได้จิตที่โล่งๆ โปร่งๆ ก็ ยังเป็นมรรคอยู่ เพราะฉะนั้น เขาถึงทำให้มันนานๆ เพื่อให้จิตมี พลังที่เกิดจากความรู้สึกตัว พลังตัวนี้จะสามารถทำให้เราสิ้นภพ สิ้นชาติได้

ภพคือภูมิของเชื้อกิเลสที่อยู่ในใจ จะงอกได้เมื่อปัจจัยส่งผล เหมือนเยื่อใยของยางในเมล็ดพืช มันรอเวลาที่จะงอก เช่นถ้าเรา มีราคะ เวลาเห็นใครเป็นอะไร มันก็จะเกิดขึ้นมา เหมือนกับน้ำฝน ถ้าบรรยากาศดีมันก็ตก ความรู้สึกข้างในจะเป็นอย่างนั้น เมล็ด พืชก็เหมือนกัน ถ้ามันชุ่มชื้นก็จะงอกขึ้น

ถ้าเราเห็นใคร รักหรือชังใคร มันจะเก็บไว้ในใจทั้งหมด จะฝังไว้ในจิตของเรา ซึ่งดูเหมือนจะลืมไป แต่แท้จริงแล้วไม่ได้ลืม ครั้นเหตุปัจจัยพร้อม กรรม จิต อุตุ อาหาร การกระทำ อากาศเหมาะสม อาหารพอดี มันก็จะปรากฏขึ้นทันที เพราะมันมีเยื่อใยยางอยู่แล้ว วิญญาณและความระลึกนึกถึง เป็นเสมือนพืชที่มีเยื่อใยยาง เมื่อสองอย่างนี้ประกอบกันขึ้น แล้วได้จังหวะที่พอเหมาะมันก็จะปรากฏทันที

## เมื่อเข้าถึงธรรม ชีวิตจะหอมทวนลม

เคยเห็นส้มป่อย* ไหม ? เวลาเขาไปทำบุญทำทาน จะมีการนำส้มป่อยไปด้วย มันเป็นพืชที่เวลาเหี่ยวแล้วจะแห้ง ฝักจะเท่ากับปลิงตัวใหญ่ๆ ตัวของมันจะเหมือนสภาวะของจิตที่เข้าถึงธรรม เมื่อเราเอาไปแช่น้ำนานๆ ก็จะไม่เปื่อย

แม้จะแช่น้ำไว้หลายวันก็ไม่เน่า มันจะมีการเหี่ยวตัวแล้วบีบตัวของมันเข้าเอง เมล็ดที่อยู่ข้างใน เวลาเอาไปเผาก็จะเกิดกลิ่นหอม เมล็ดมันอยู่ข้างในจะไม่ออก ก็จะตายและจะแห้งด้วย คือเยื่อใยยางในเมล็ดส้มป่อยจะตาย เวลาเอาไปทิ้งในน้ำจะไม่จมลงไปใต้น้ำจะลอยตัวไปมา

โบราณาจารย์ชี้แจงให้รู้ว่า เมื่อส้มป่อยตายแล้วเอามาทิ้งใส่น้ำ ยังไงมันก็ไม่งอก และจะลอยเหนือน้ำด้วย เป็นพืชชนิดเดียวที่เหมือนกับการบรรลุธรรม เขาเลยบอกว่าเหมือนมันสอนให้เราปล่อยวาง อย่าไปยึดมั่นถือมั่น เพราะเมื่อเผาและตายแล้วสามารถลอยไปตามน้ำได้ จะไม่มีวันงอก แล้วจะอยู่เหนือน้ำอีกต่างหาก

---

*ส้มป่อย เป็นต้นไม้เถาเนื้อแข็ง ใบเป็นฝอยอย่างใบกระถิน ต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลม ใบรสเปรี้ยวจัด ผลเป็นฝักแบนเล็กๆ เกิดตามป่าเบญจพรรณ ทำยาได้



ลองเอาพืชชนิดอื่นไปเผาแล้ววางในน้ำดู มันจะจมน้ำหมดทุกชนิด ไม่มีชนิดใดที่อยู่เหนือน้ำได้ แต่ส้มป่อยจะอยู่เหนือน้ำแม้แต่เผาแล้วกลิ่นก็ยังหอม ชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมที่เข้าถึงธรรมก็เช่นกัน ชีวิตของเขาจะหอมและก็จะอยู่เหนือน้ำอันเป็นอารมณ์ คือจะอยู่เหนืออารมณ์ราคะ โทสะ โมหะ ส้มป่อยไม่ดูดซับน้ำ จิตรู้แจ้งจะไม่ซับอารมณ์

แม้จะอยู่กับครอบครัว หรือผัวกับเมียจะอยู่ด้วยกัน แต่มันจะไม่สามารถดูดภาวะที่เป็นราคะ โทสะ และโมหะเข้าไปได้ เพราะไม่มีเยื่อใยยาง อันเนื่องมาจากมันโดนเผาไปแล้ว ถ้าเราทำถูก จิตจะเป็นอย่างนั้น จะเหมือนกับส้มป่อย

เขาจึงเอาสัญลักษณ์นี้มาใช้ในเวลามีขันน้ำมนต์ จะมีส้มป่อยเผาทิ้งใส่ในขันน้ำมนต์เหมือนกับกำยาน เพราะมันเป็นสัญลักษณ์ของผู้ที่สามารถดับทุกข์และทำลายกิเลสได้ แล้วชื่อมันก็เป็นมงคลนามด้วยคือ “ป่อย” หมายถึงการสอนให้ปล่อยวาง ปล่อยเถอะ วางเถอะ จิตนี้เมื่อถูกเผาด้วยวิปัสสนาญาณจะลอยตัวอยู่เหนืออารมณ์

## รากเหง้าของกิเลสถอนได้ด้วยความเพียร

เราจึงควรกลับมาตั้งคำถามกับตัวเองว่า ในแต่ละวันที่กิเลสเล็กๆ น้อยๆ มันเพ่นพ่านไปมา เราดับมันได้หรือยัง ? ความหงุดหงิด ความเบื่อหน่าย ความอึดอัดขัดเคือง เราดับมันได้หรือยัง ?

ถ้ามีความเพียร ทุกข์จะค่อยๆ จางลงๆ แล้วเราจะเริ่มเข้าไปเห็นตัวหงุดหงิด เหมือนกับรถที่ใช้ไถถนน ทีแรกก็ต้องปรับหน้าดินเสียก่อน พอสักระยะหนึ่งก็จะเริ่มละเอียดขึ้น จนกระทั่งว่าดินมันราบเรียบ พอรถย่ำไปย่ำมา ก็จะเริ่มเห็นตอที่โผล่ขึ้นมา เมื่อเห็นตออันเป็นกิเลสปุ๊บ ก็จะดับได้ตรงนั้นทันที คือจะไถออกไปได้เลย

เราจึงต้องเล็งดีๆ ในการศึกษาเรื่องจิต สมาธิต้องอยู่ในภาวะที่สามารถตรึงพื้นที่ไว้ตลอดเวลา เพื่อจะเดินหน้าในการขุดถอน ตัวสติต้องคมเหมือนใบมีด ความเพียรเหมือนเครื่องยนต์ ถ้าเครื่องยนต์ดี แล้วตั้งสติให้ดี ความเพียรสูงๆ ศรัทธาดีๆ วิริยะดีๆ วางตัวสมาธิและสติที่เป็นตัวใบมีด ให้อยู่ในจังหวะที่พอดี แล้วใช้ความเพียรดันไป ตอคือกิเลสนั้นย่อมหลุดออกไปได้ การสามารถถอนออกได้นั่นแหละคือปัญญา

วันๆ หนึ่งในชีวิตที่เกิดมา เราต้องมาเฝ้าดูให้ชัด ให้รู้ว่าใจของเราเป็นยังไง ง่วงเหงาไหม เบื่อหน่ายไหม สิ่งเหล่านี้มันไม่ใช่ใจของเรา แต่เป็นกิเลสที่เข้ามาอยู่ในใจเฉยๆ เพราะใจแปลว่าว่างหรือรู้ ถ้าใจว่างได้อย่างถาวร มีความเป็นปกติได้ไม่มีวันเปลี่ยนแปลง ก็เรียกว่า "นิพพาน"



นิพพานคือภาวะที่เป็นอยู่อย่างนั้นของมัน คือมันมีอยู่แล้ว เราแค่มากะเทาะเปลือกจิตออก รัตนะมันมีอยู่ข้างในแล้ว หรือเพียงแต่ว่าเราเลื่อนจิตเข้าไปสู่ภาวะอันนั้น แล้วอยู่ในนั้นเฉยๆ ไม่ใช่เราสร้างขึ้นมา นิพพานคือภาวะของกิเลสที่ตายแล้ว ซึ่งไม่ได้หมายถึงคนที่ตายไป แต่เป็นภาวะที่ความปรุงแต่งไม่สามารถทำงานได้นั่นเอง

## เมื่อเห็นและวางเป็น ความสงบเย็นก็จะเกิดตามมา

พอเห็นอะไรแล้วรู้จักวางเป็น เราย่อมสัมผัสกับความสงบเย็นที่ไม่เจือด้วยอารมณ์ได้ เช่นเมื่อความคิดเกิดขึ้นก็เห็นปุ๊บ แต่จะเป็นการเห็นแล้วก็เฉยๆ เป็นความปกติธรรมดา เห็นก็คือเห็น รูปคือก็รูป นามก็คือนาม เห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นภาวะที่เป็นปกติของมันแบบนั้น โดยไม่มีการปรุงแต่ง

เวลาเราเข้าถึงธรรมอันนี้ มันจะหยุดการปรุงแต่งอารมณ์ทั้งหมด จะเกิดความสงบเย็นเหมือนอยู่ในน้ำลึก จะเป็นธรรมดาของมันที่เป็นแบบนั้น ดังนั้น เวลาเราปัดกวาด ทำความสะอาด หรือทำอะไรก็ตาม มันก็จะมีตัวรู้อยู่ในนั้น

เพราะโดยธรรมชาติ เราก็มีตัวรู้อยู่แล้ว เพียงแต่ว่าการใส่ใจในการกำหนดรู้เพื่อเจาะทะลุทะลวง และความเพียรของเรายังน้อยอยู่ ใหม่ๆเราก็มักจี้ลงตรงที่มีการบอกให้จี้ คือจี้ลงที่ใจ แต่อีกสักพักเมื่อจี้ลงไปแล้วมันไม่เข้าถึง เราก็มักจะไปจี้ที่อื่นอยู่เรื่อยๆ

แต่ความจริงเราไม่ต้องยกไปที่ไหน ให้อยู่ที่เดิม ด้วยการประคองตัวรู้อยู่ที่เดิม และให้เฝ้าดูกายและจิตของเราบ่อยๆ

เมื่อทำได้เช่นนี้ อย่างน้อยๆ อารมณ์โทสะจะเบาบางลง เมื่อโทสะเบาบางลงเท่าใด ตัวกามราคะก็จะเบาลงด้วย แต่ถ้าตัวโทสะยังไม่เบาบาง ตัวอื่นก็จะไม่ไปไหน มันจะยังคงอยู่อย่างนั้นแหละ และจะคอยจิกหัวเราอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น เราจึงต้องดูมันให้ดีๆ



ด้วยเหตุนี้ เวลาเรามาปฏิบัติธรรม
จึงให้ไปเฝ้าดูตรงที่มันเกิด ให้ดูว่าบ่อเกิดของทุกข์อยู่ตรงไหน
ก็ให้เฝ้าดูตรงนั้น ทุกสิ่งที่ปรากฏอยู่
เราต้องมองออกมาจากจิตว่างภายใน
เพราะมันไม่ได้มีอะไร ที่คิดว่าเป็นความสุข
ความสุขไม่ได้มีอยู่จริง
ชีวิตนี้เป็นเหมือนเหยื่อ หรืออะไรสักอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง



๗

# เกิดที่เดิม ดูที่เดิม ดับที่เดิม

## อยู่กับสิ่งเก่าด้วยความเข้าใจ

เวลาเรามาปฏิบัติธรรม วันไหนๆ ก็เหมือนเดิม เมื่อวานก็ทำแบบนี้ วันนี้ก็ทำแบบนี้ วันพรุ่งนี้ก็จะเหมือนเดิม วันต่อไปก็จะเหมือนเดิม ที่เป็นอย่างนั้นเพราะอะไร ? เพราะชีวิตจะไม่มีอะไรที่แตกต่างกัน เราลองสังเกตดูในแต่ละวัน ทุกอย่างก็เหมือนเดิม

เราทำกิจกรรมหรือทำพฤติกรรมอะไรก็จะซ้ำๆ ไม่มีอะไรที่ต่างเก่า ตาก็ดูเหมือนเดิม หูก็ฟัง จมูกก็ดมกลิ่น ลิ้นก็รับรส กายก็สัมผัส ใจก็รับรู้ สิ่งเหล่านี้ก็กระทบกับรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส อารมณ์เหมือนเดิม ไม่มีอะไรที่แตกต่างกันแต่อย่างใด พอกระทบมันก็แยกแยะออกตามสมมุติของภาวะที่มันเป็น เราก็ติดอยู่ในสิ่งเหล่านั้น

ถามว่าวันๆหนึ่งมีอะไรบ้างที่มันต่าง ก็มีแค่สองสภาวะคือ ถูกใจกับไม่ถูกใจเท่านั้น มันก็จะกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ แล้วทุกข์มันเกิดที่ไหน ? ก็เกิดจากที่ทำซ้ำๆ ซากๆ เหล่านี้แหละ เกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือที่สุดก็คือเกิดจากความรู้สึกนึกคิดที่เราเป็น ไม่ได้มีอะไรที่ใหม่เลย ดังนั้น เราจึงไม่จำเป็นที่จะต้องทำอะไรที่ใหม่ เพราะไม่มีอะไรที่มันใหม่ ไม่มีอะไรที่แตกต่างจากเก่า

## เกิดที่เดิม ดูที่เดิม ดับที่เดิม

เวลาจะศึกษาชีวิตจริง ก็ให้เฝ้าดูที่เดิมและเหมือนเดิม จะไม่มีอะไรที่ยุ่งยากเท่าใดนัก ให้ดูที่เดิมที่มันเกิด เพราะเกิดก็เกิดที่เดิม ดับก็ดับที่เดิม มันจะเกิดและดับในที่เดียวกัน แต่พอไม่เข้าใจเราก็ตามมันไม่ถูกเหมือนกัน จะไปกำหนดรู้ตา หู จมูก ลิ้น หรือกาย ก็ดูไม่ออก เพราะไม่รู้ว่ามันอยู่ตรงไหน

ด้วยเหตุนี้ เวลาเรามาปฏิบัติธรรม จึงให้ไปเฝ้าดูตรงที่มันเกิด ให้ดูว่าบ่อเกิดของทุกข์อยู่ตรงไหน ก็ให้เฝ้าดูตรงนั้น ทุกสิ่งที่ปรากฏอยู่ เราต้องมองออกมาจากจิตว่างภายใน เพราะมันไม่ได้มีอะไร ที่คิดว่าเป็นความสุข ความสุขไม่ได้มีอยู่จริง ชีวิตนี้เป็นเหมือนเหยื่อหรืออะไรสักอย่างหนึ่งเท่านั้นเอง

**การเทศน์บอกให้คนเบื่อกับสิ่งที่เขาชอบ เพื่อให้เกิดปัญญาเห็นในสิ่งที่เขาพอใจ เป็นเรื่องที่ยากมาก เพราะคนทั้งหลายชอบในสิ่งที่ตัวเองเป็น และไม่ได้เห็นว่ามันเป็นทุกข์ เขาไม่ได้รู้สึกว่ามันเป็นอย่างนั้น แล้วจะบอกให้เขาเบื่อหน่าย และให้เห็นโทษของความเปลี่ยนแปลง ความไม่มีตัวตน ความไม่มีสาระ จึงถือว่าเป็นสิ่งที่ยาก**



มนุษย์เรานี้หลงมานาน อะไรคือสุข อะไรคือทุกข์ ก็ยังแยกแยะไม่เป็น ก็เลยยากลำบาก ขนาดเรามาปฏิบัติธรรมทำความเพียรทั้งเช้าทั้งเย็นก็ยังได้แค่นี้ ถ้าวันหนึ่งทำอยู่สักสิบชั่วโมงอาจจะรู้สึกตัวประมาณสักหนึ่งชั่วโมง นอกนั้นก็เป็นเรื่องของความคิดทั้งหมด มันเป็นเรื่องที่ออกยากมาก

เพราะคนทั้งหลายไม่อยากออกจากมันด้วยซ้ำไป สังเกตคนที่มาปฏิบัติธรรม ถ้าทำสักวันหรือสองวันก็อยากกลับบ้านแล้ว ถ้ามีรถให้ คงจะกลับกันหมด เพราะไม่รู้จักว่าอะไรคือทุกข์ อะไรคือความดับทุกข์ ปัญญามีไม่มากพอ จึงหลงเข้าไปในกิเลสตัณหาและความรู้สึกนึกคิดที่ปรุงแต่ง

ด้วยเหตุนี้ ไม่ว่าวันไหนๆ เราจึงต้องมาทำซ้ำๆ เหมือนเดิมเฝ้าดูเหมือนเดิม ดูจนกระทั่งว่ามันเกิดปัญญา เกิดความเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลง **"สัพเพ สังขารา อะนิจจาติ ยะทา ปัญญายะ ปัสสะติ เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่าสังขารนี้เป็นทุกข์ เมื่อนั้น ย่อมเหนื่อยหน่ายในสิ่งที่เป็นทุกข์ที่ตนหลงนั่นแหละเป็นทางแห่งพระนิพพาน"**

ถามว่าเบื่อบ้างไหม ? ทำไมมันถึงไม่เบื่อ ? สังขารคือความคิดปรุงแต่ง ถามว่าเราเบื่อกับความคิดปรุงแต่งของเราไหม? เบื่อความอยากของเราบ้างไหมที่ผ่านมาในชีวิตนี้ ? เบื่อในมายาทั้งหลาย

ไหม ? นี่คือปัญหาที่คนไม่มีปัญญาไม่มีโอกาสที่จะเห็น แล้วปัญญาได้มาจากไหน ? ก็ได้มาจากการมีสติ และสติก็ได้มาจากการกำหนดรู้การเฝ้าดูภายใน

## ปัญญาแบบพุทธ ต้องต่างเก่าล่วงภาวะเดิม

ปัญญาคือความรู้ที่ปรากฏเกิดขึ้นต่างเก่าล่วงภาวะเดิม ปัญญาแบบวิปัสสนามีความหมายคือ การเห็นอย่างวิเศษ เห็นอย่างแจ่มแจ้ง เห็นแล้วเกิดแจ่มแจ้งต่างเก่า ไม่เหมือนที่เราเคยรู้มาแบบโลกๆ ทั่วไป

มันทำให้พลิกจิตได้ เปลี่ยนสถานะ มุมมอง ความรู้สึกนึกคิดได้ เรียกว่าเกิดญาณทัสสนะ คือจิตนี้จะเปลี่ยนแปลงไปและไม่เหมือนเดิม แต่ถ้าเห็นแล้วยังเหมือนเดิมอยู่ แสดงว่าไม่ใช่ปัญญา เห็นความคิดหรือเห็นความเมื่อยก็ยังเหมือนเดิม อย่างนั้นไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากวิปัสสนา

เราต้องเฝ้าถามตัวเองอยู่เสมอว่า เบื่อหน่ายบ้างไหมที่ต้องมาทุกข์? อยู่ที่บ้านก็ต้องเป็นทาสของมันเหมือนเดิม ไม่ได้ทำอะไรที่แตกต่าง เพราะเราอยู่ที่นี่ก็เป็นทุกข์ พอรู้ว่ามันรู้สึกนึกคิดอะไรเราก็วิ่งตามมันไป วันพรุ่งนี้หรือมะรืนก็เหมือนกัน สิบวันร้อยวันก็เป็นเหมือนเดิม ไม่มีอะไรแตกต่าง



แล้วเราจะมัวมาเล่นอะไรกับสิ่งเหล่านี้ มัวเล่นอะไรกับสังขารที่ปรุงแต่งเหล่านี้ มันเหมือนเดิมซ้ำๆ ซากๆ ไม่ว่าจะเป็นความโกรธ รักหรือชังก็ออกมาจากจิตเหมือนเดิม แต่คนเราไม่เคยเฝ้าดู คือเขาจะอยู่กับปรากฏการณ์ที่มันไปปรุงแต่งข้างนอก ซึ่งเป็นเรื่องยากที่เราจะตามรู้ทัน เพราะเราไม่ค่อยเห็นมัน ทั้งที่มันก็วิ่งไปกับความคิดและอารมณ์ แต่เราก็ไม่เห็นที่เกิดของปัญหา

เราจึงต้องอาศัยการเฝ้าดูบ่อยๆ อย่างที่ทำอยู่ทุกวัน **เฝ้าดูว่าปัญหาอยู่ตรงไหน แม้มันจะเกิดซ้ำๆ ซากๆ เราก็ต้องดูแบบซ้ำๆ ซากๆ อยู่อย่างนี้เช่นกัน มันเกิดที่เดิม เราก็ดูที่เดิม ดูจนกระทั่งเกิดปัญญาเห็นตามความเป็นจริง**

เห็นอนิจจังที่มันปรากฏแบบชัดแจ้ง ซึ่งออกมาจากจิตของเราเองว่ามันเป็นยังไง ให้รู้ว่าอนิจจังเป็นยังไง จิตไม่เที่ยง ความคิดไม่เที่ยง หรือธรรมารมณ์ทั้งหลายที่ปรากฏ ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้แน่นอน เกิดแล้วก็ดับไปๆ

หรือให้เห็นว่าเกิดขึ้นแล้วกว่าจะดับได้ก็นาน เกิดปุ๊บดับปุ๊บๆ การเกิดอย่างนี้เรียกว่าความคิดมันเกิดบ่อยๆ มันก็เป็นความทุกข์ และความปรุงแต่งที่เกิดบ่อยๆ ก็เป็นทุกข์ แต่การเกิดขึ้นของสติปัญญาจะไม่เป็นทุกข์ เพราะเป็นตัวมรรคที่จะนำไปสู่การดับทุกข์

แต่ปัญญาก็ไม่ได้หมายความว่าจะดับทุกข์ได้เลยทีเดียว เพราะ**ปัญญาต้องสุกงอมด้วย** ไม่ใช่ว่าอยู่ๆ เกิดปัญญาเข้าใจแล้วจะดับทุกข์ได้เลย ถ้าไม่ถึงภาวะที่เป็นความสุกงอมของปัญญา

ก็มีแต่จะติดวิปัสสนูปกิเลส* ไปเรื่อยๆ ติดความคิดความปรุงแต่งไปอีกนาน

## ให้เฝ้าดูจนกลายเป็นนิสัยคุ้นเคย

เราจึงควรเฝ้าดูเฝ้าระลึกรู้ให้ต่อเนื่อง คือให้ดูอยู่ทั้งวัน ดูกายดูใจ **"ดูกายเคลื่อนไหว ดูใจคิดนึก"** ให้ดูอยู่อย่างนี้ มันจะเคลื่อนไหวยังไงก็ให้ดู จะนึกคิดอะไรขึ้นมาก็เห็น เห็นจนกระทั่งว่าความเห็นนั้นเกิดเป็นความคุ้นเคย คือเห็นซ้ำบ่อยๆจนกระทั่งไม่สงสัยในสิ่งที่มันเป็น มันเกิดขึ้นแบบนี้ ดับแบบนี้ มาแบบนี้ ถ้าเราเข้าไปในมัน เราก็จะถูกปั่นไปด้วย ถ้าเข้าไปในกระแสนี้เรียกว่า **"วัฏฏสงสาร"**

แต่เราจะไม่เข้าไปในมัน แต่ให้ดูเฉยๆ มันก็จะดับไปและจะไม่มีอะไร มันจะเป็นเพียงธรรมชาติอันหนึ่งที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไปตามธรรมดา จะวกเวียนไปมาอยู่อย่างนี้ แล้วมันก็จะเหนื่อยหน่าย และจะเข้าใจว่าชีวิตนี้ไม่มีอะไรเลย มันมีแค่นี้เอง คือดูแล้วให้ถอนความเป็นอัตตาตัวตนออกจากความรู้สึกนึกคิดและความชอบและไม่ชอบต่างๆ จึงต้องอาศัยการเฝ้าดู การเพียร

---

* วิปัสสนูปกิเลส หมายถึงอุปกิเลสแห่งวิปัสสนา, ธรรมารมณ์ที่เกิดแก่ผู้ได้วิปัสสนาอ่อนๆ ซึ่งทำให้เข้าใจว่าตนบรรลุมรรคผลแล้ว เป็นเหตุขัดขวางให้ไม่ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณ มีอยู่ ๑๐ อย่าง คือ ๑) โอภาส แสงสว่าง ๒) ญาณ ความหยั่งรู้ ๓) ปีติ ความอิ่มใจ ๔) ปัสสัทธิ ความสงบเย็น ๕) สุข ความสุขสบายใจ ๖) อธิโมกข์ ความปลงใจเชื่อ ๗) ปัคคาหะ ความเพียรที่พอดี ๘) อุปัฏฐาน สติแก่กล้า, สติชัด ๙) อุเบกขา ความมีจิตเป็นกลาง ๑๐) นิกันติ ความพอใจความติดใจ



เพ่งกลับมาดูที่จิตตัวเองบ่อยๆ

เพราะการปฏิบัติธรรมจริงๆ แล้วไม่มีอะไรมาก เพียงอาศัยการกลับมาดูตัวเองบ่อยๆ ดูมากขึ้นๆ คือให้ดูกายเคลื่อนไหว ดูอาการที่กายเคลื่อนไหว ดูให้มันชัดๆ เวลาเราเดินก็ให้รู้สึกว่าเดิน นั่งก็ให้รู้สึกว่านั่ง ตลอดถึงการยืน การนอน การคู้เหยียดอวัยวะก็ให้รู้สึก

ในแต่ละวันก็ให้เราเฝ้าดูจนกระทั่งหายสงสัย ให้รู้ว่าอนิจจังเป็นยังไง ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ดูให้ออกว่าอะไรคือทุกข์ เขาบอกว่ามาดูทุกข์ ถามว่ามันทุกข์ไหม ? ถ้าไม่ทุกข์ก็เดินไป ประคองไป แต่ไม่ใช่ว่าต้องไปทำให้มันทุกข์ ถ้าไม่ทุกข์ก็อย่าทำให้ทุกข์ ให้ดูเฉยๆ เพราะมันไม่ทุกข์ก็ดีแล้ว

เวลาทุกข์ก็ให้ดูและให้เห็น แต่อย่าไปเป็นทุกข์กับมัน อย่าเข้าไปในอารมณ์ ให้อยู่กับปัจจุบันเฉยๆ ดูเฉยๆ ในสิ่งที่มันเป็น คือรับรู้แต่ไม่ต้องจดจำ ไม่ต้องอะไรกับมันทั้งนั้น มันจะจำหรือไม่จำก็เรื่องของมัน หน้าที่ของเราก็คือรู้เฉยๆ มันจะคิดก็ให้รู้สึก จะปรุงแต่งหรือไม่ปรุงแต่งก็ให้รู้สึก พอรู้แล้วก็ให้กลับมาอยู่กับปัจจุบัน แล้วถามตัวเองว่าตอนนี้เป็นยังไง ร่างกายเป็นยังไง เป็นทุกข์ไหม ? ถ้าทุกข์ก็เปลี่ยนแปลงไปตามความสมดุลของร่างกาย

**จิตใจเป็นทุกข์ไหม ? ถ้าทุกข์ก็ดูมัน เพราะทางใจนี้อย่าให้เปลี่ยนแปลง อย่าแก้ทุกข์โดยการเปลี่ยนเรื่องคิด แต่ให้ดูทุกข์ที่เกิดทางใจแบบตรงๆ ทุกข์ที่เกิดจากอารมณ์ ให้เอาสติเข้าไปดูมันให้ชัด จนกระทั่งไตรลักษณ์ปรากฏ** คือดูจน

กระทั่งเห็นความดับไปของมัน ให้รู้ว่ามันเกิดและดับอยู่เช่นนั้นเอง ให้เห็นธรรมารมณ์อันเป็นธรรมชาติของอารมณ์ที่ปรากฏเกิดขึ้นว่ามันเป็นยังไง

## เฝ้าดูจนเห็นการเกิดขึ้นของปัญญา และการดับของทุกข์

ถ้าเห็นแล้วปรุงแต่งเขาเรียกว่า “เจตสิก” เมื่อไหลไปกับอารมณ์ ก็ให้กลับมาเฝ้าดูใหม่ อาจจะไม่เห็นภายในวันเดียว หากทำนิดๆ หน่อยๆ จะไม่ค่อยเห็นมัน เพราะเป็นเรื่องที่ละเอียด จึงต้องอาศัยการทำแบบซ้ำๆ ซากๆ คือต้องดูมันบ่อยๆ นั่นเอง มันเกิดขึ้นและดับไปยังไง ก็ให้ดูจนกระทั่งว่ามันหายไปสู่ความเป็นอนัตตา

ความคิด ความรัก ความชัง หรืออารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏจะปรากฏเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป จะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ แต่สำหรับร่างกายนี้ มีส่วนประกอบอื่นๆ เข้ามาเพิ่มเติมด้วย กว่าจะดับไปได้ ก็ต้องใช้เวลาที่นานหน่อย ถึงแม้เราจะเฝ้าดู หรือเห็นความเป็นทุกข์ของมัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องเปลี่ยนแปลง ต้องตามดูแลรักษา เพราะไม่ดูแลรักษาก็ไม่ได้ มันทนได้ลำบาก แต่สติที่เฝ้าดูจะรู้สมุทัยของมัน

ร่างกายสังขารนี้เจ็บปวด เมื่อย อึดอัด หิว ก็ถือว่าเป็นธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น ถามว่าเป็นเหมือนกันไหม ? เหมือนกันเลย ไม่ว่าจะเป็นพระ โยม หรือใครก็ตาม มันก็เป็นธรรมชาติ



แบบหนึ่งที่ปรากฏเช่นนั้น แต่ว่าใครจะไปทุกข์กับธรรมชาติอันนี้เท่านั้นเอง

ยกตัวอย่างเหมือนเราเห็นปรากฏการณ์อะไรเกิดขึ้นกับชีวิตของเรา เช่นเห็นคนตาย ถ้าเราไม่ยึดถือ เราก็ไม่ทุกข์ แต่ถ้าไปยึดเมื่อใด ก็ทุกข์เมื่อนั้น ถ้าไปยึดว่าคนนี้คือพ่อของเรา แม่ พี่น้อง ลูก หรือหลานของเรา ฯลฯ ถ้าไปยึดก็จะเป็นทุกข์ทันที

แต่ถ้ามองเห็นว่าเป็นธรรมชาติของมันอย่างนั้น เพราะมันไม่ได้เป็นของเรา ไม่ได้เป็นตัวตนของเรา เราก็จะไม่ทุกข์ ถ้าคิดว่าแข้งขา หน้าตา ผิวพรรณ เป็นธรรมชาติอันหนึ่ง ดูให้เห็นเป็นธรรมชาติ ก็จะไม่ทุกข์ แต่ถ้าดูว่าเป็นของเรา เป็นตัวตนของเรา แล้วเกิดความยึดมั่นถือมั่น ก็จะเป็นทุกข์แน่นอน ถ้าจิตไปยึดไว้มาก เราก็จะทุกข์มาก

## ยึดมากทุกข์มาก ยึดน้อยทุกข์น้อย ไม่ยึดไม่ทุกข์

ความยึดมั่นถือมั่นเป็นสิ่งที่เกิดจากความหลง ในความมีความเป็นที่ปัจจุบันสมมุติให้ เช่นสมมุติว่าเป็นเด็ก หนุ่มสาว พระ และโยม ฯลฯ ถ้าจิตไปยึดติดว่าเราเป็นนั่นเป็นนี่ เราเป็นลูกของคนนั้นคนนี้ คนนั้นเป็นพ่อแม่ของเรา ครูบาอาจารย์ของเรา ถ้าเขาตายไป ก็จะเป็นทุกข์ เพราะเราคิดว่าเป็นของเรา

แต่ถ้าจิตของเรารู้สึกว่าทุกอย่างตามที่เฝ้าดูไม่มีอะไร เป็นเพียงธรรมชาติอันหนึ่งที่ประกอบกันอยู่ อีกหน่อยก็สลายดับไป สิ่ง

ที่เป็นความรู้สึกนึกคิดก็เหมือนกัน จะเป็นอยู่สักระยะหนึ่ง เดี๋ยวก็หายไป ไม่ว่าจะเกลียดหรือรักใคร จะเป็นอยู่สักระยะหนึ่ง เดี๋ยวก็จะหายไป คือมันไม่ได้อยู่อย่างนั้นถาวร เพียงแต่ว่าทำอย่างไรเราจึงจะเห็นตลอดเวลา เห็นว่ามันว่างอย่างนี้และไม่มีตัวตนได้ตลอดเวลา

ถ้าเห็นมันแวบเข้ามาในใจเมื่อใดแล้วดับได้ทันที คล้ายๆว่าเราจุดไฟอยู่ในตัวเอง เวลาอะไรมาปรากฏเกิดขึ้นก็เห็นได้ คือทำแบบซ้ำซากอย่างนี้ เฝ้าดูอย่างนี้จนกระทั่งว่าจิตของเราไม่เข้าไปในความคิด จิตมันจะไม่ติด จิตจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน เพราะรู้เท่าทันอารมณ์ที่เกิดขึ้น เราก็จะตื่นจากความหลงในเรื่องต่างๆ

เมื่อก่อนเราอาจจะเข้าใจว่าความรัก ความชัง ความพอใจ ความไม่พอใจ การเอาชนะคนอื่นได้ การยึดมั่นถือมั่นอยู่กับตัวรูป เวทนา สัญญา สังขาร ธาตุสี่ ขันธ์ห้า ว่าเป็นสิ่งที่ดี แล้วเราก็ไปยึดมา จนกระทั่งหลงหรือหลับใหลไปเลย หลับใหลจนมืดดำ เพราะเข้าใจว่าสิ่งที่ยึดนั้นเป็นความจริง ถ้าเป็นเช่นนี้เรียกว่า **ไสยศาสตร์**

## เรียนรู้อะไรทำให้ใจมืดคือไสยศาสตร์

**ไสยศาสตร์**ไม่ได้หมายถึงเวทมนตร์คาถา แต่หมายถึงว่าวิชาอะไรก็ตามที่เรียนรู้แล้วทำให้เราจมเข้าไป โดยที่ไม่เห็นสัจจะในชีวิตของตัวเอง หลงและหลับใหลไปเลย เรียนอะไรก็ตามที่ไม่เป็นไปเพื่อการไถ่ถอนอัตตาตัวตนหรือสำรอกกิเลส ก็เรียกว่า



ไสยศาสตร์ เพราะเป็นศาสตร์ที่เป็นไปเพื่อความมืดบอด ไม่สามารถที่จะออกจากทุกข์ได้

เพราะเวลาที่เราเข้าไปในความคิดบ่อยๆ เราจะกลายเป็นคนมืดบอด ไม่เป็นคนรู้ ตื่น เบิกบาน แต่ถ้ารู้ปุ๊บแล้วก็ตื่นจากความหลับใหล ความงมงาย ความยึดมั่นถือมั่น ซึ่งเป็นการตื่นเบิกบานด้วยธรรม ด้วยความรู้สึกตัวทั่วพร้อม ด้วยสติปัญญา ถ้าเรามีภาวะเช่นนี้ ก็จะเกิดปัญญา แต่ถ้าไม่มีปัญญาเพราะเพียงแค่เห็นเฉยๆ ตามสัญชาตญาณ ก็ยังไม่ชื่อว่าเกิดปัญญา อันเนื่องมาจากไม่ได้เห็นสิ่งที่ผุดออกมาจากใจ

## พุทธธรรมต้องเห็นจากจิตภายใน

ส่วนมากเราจะดูจากวัตถุภายนอกว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นว่าคนนี้คนนั้นเป็นอนิจจัง แต่นักปฏิบัติธรรมจริงๆ เขาจะไม่ได้ดูอนิจจังที่ข้างนอก แต่จะดูจากภายใน ดูที่จิตมันเป็น ดูอาการที่มันปรากฏในจิต ถ้ายังดูวัตถุข้างนอก ก็แสดงว่าเป็นอยู่ในระดับเปลือกๆ

พอเข้าใจในระดับเปลือกๆ จะดูความเป็นอนิจจังข้างนอกเท่านั้น แล้วจะอาศัยตรรกะตรึกเอาตามอาการที่ปรากฏ หรือคาดคะเนเทียบเคียงตามความน่าจะเป็น ซึ่งจะไม่ไวพอต่อการเปลี่ยนแปลง หรือการดับทุกข์ข้างใน ดังนั้น จึงอยากให้เห็นพุทธธรรมจากจิต ต้องประจักษ์แจ้งจากจิตภายใน จึงจะเป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานได้

**พุทธธรรมคือธรรมชาติที่ทำให้เกิดการรู้ ตื่น เบิกบานในจิต** แต่ไม่ใช่ว่าจิตเบื่อหน่าย จิตพอใจหรือไม่พอใจ ถ้าเป็นอย่างนี้จะไม่ใช่ ขอให้สังเกตดูว่าจิตมนุษย์ โดยธรรมชาติมันจะอยู่เฉยๆ แต่ถ้าหลงไปคิดสักระยะหนึ่ง เดี๋ยวมันก็จะกลับมาอยู่กับตัวเฉยๆ นี้ ซึ่งภาวะนี้มีอยู่ในคนทุกคน

ความคิดที่เกิดขึ้นจะมีสองอย่างเท่านั้น คือพอใจกับไม่พอใจ ตัวพอใจหรือไม่พอใจ จะก่อให้เกิดตัวปรุงแต่งขึ้นมา ถ้าเฝ้าดูจริงๆ แล้ว เราจะรู้เลยว่ามันไม่มีอะไร เพราะยิ่งซ้ำซากเท่าใด ก็ยิ่งเบื่อหน่ายในสังขารนี้มากขึ้นเท่านั้น

หลายคนติดอยู่ในอนาคตที่มาในรูปแบบต่างๆ พอคิดขึ้นมาก็ไปจริงจังกับมัน แต่ถ้าดูจริงๆ แล้ว ธรรมชาติของจิตนี้ จะทำโดยไม่หวัง ไม่เอา ไม่เป็น การกระทำในเรื่องต่างๆ ของจิตเดิมแท้จะอยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น

**เวลาเราเข้าใจภาวะนี้ตามความเป็นจริงด้วยปัญญา จิตที่ห่อเหี่ยวจะเหมือนกับดอกไม้ที่ถูกรดด้วยน้ำ มันจะตื่นตัวสดชื่นขึ้นมาทันที ดอกใบจะชี้ออกไป แต่ถ้าไม่รู้เพราะถูกกิเลสเผา มีความคิด ความปรุงแต่ง และนิวรณ์ธรรมทั้งหลายเผาอยู่ จิตจะเหี่ยวเฉาอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา**

ดังนั้น ต้องอาศัยการเฝ้าดูว่าอะไรคือความจริง อะไรคือความเท็จ อะไรคือใช่ อะไรคือไม่ใช่ ถ้าไม่เฝ้าดูหนักๆ ก็จะไม่เห็นเพราะคล้ายๆ ว่าพฤติกรรมทั้งหลายมันเป็นชีวิตของเราเลย เราจึงต้องสังเกตให้มาก ต้องเฝ้าดูอย่างละเอียด ไม่ว่าจะเป็นความหงุดหงิดหรือความเบื่อหน่าย



## เห็นทุกขให้ละเอียด
## เห็นธรรมจนหลุดพ้น

มันเมื่อยในกายและใจก็ให้ดูมัน ยิ่งดูได้ละเอียดเท่าใด สติก็จะมากขึ้นเท่านั้น ความละเอียดเดี๋ยวนี้เขาจะเรียกเป็นพิกเซลล์ ยิ่งมีความละเอียดและมีการเฝ้าดูมากเท่าใด เรายิ่งได้รายละเอียดมากเท่านั้น เหมือนที่เราสร้างจังหวะและเดินจงกรม การกำหนดรู้ก็เหมือนการสร้างเส้นเม็ดสี เพื่อการขยายความละเอียดในจอแอลซีดีในช่องมองภาพ คือมันจะเป็นอย่างนั้น

แต่ถ้าความรู้สึกตัวมีน้อย ก็จะเห็นแบบตื้นๆ จะเห็นไม่ชัดภาพจะไม่คม แยกสีก็ไม่ได้ ถ้าแยกอารมณ์ไม่เป็น ก็จะเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นแบบตื้นๆ เช่นกัน เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็จะเห็นแบบตื้นๆ ผิวเผิน นานๆ ทีจึงจะเห็นมันได้ มันเกิดและดับไปนานแล้ว จึงค่อยมารู้

ดังนั้น เราต้องอาศัยการสังเกตเฝ้าดูบ่อยๆ ทำให้มันชัดๆ มีสติกำหนดรู้ให้มากๆ เพราะสติเป็นเหมือนกล้องแก้วสำหรับเฝ้าดูมันนั่นเอง ยิ่งเฝ้าดูมากเท่าใด ก็จะเห็นชัดขึ้น จะเห็นความคิดและอารมณ์ชัดขึ้น เพราะสิ่งเหล่านี้มันมีอยู่ในตัวของเราอยู่แล้วอย่างความคิดก็มีอยู่ที่เรา ความทุกข์และความปรุงแต่งก็มีอยู่ที่เรา

แต่ถามว่าเราเคยเห็นมันไหม ? เราอาจจะเคยเห็นโดยบังเอิญ แต่ว่าไม่ได้เกิดจากการเห็นที่เป็นความชำนาญ หรือจากความซ้ำซากที่เราเฝ้าดู จนกระทั่งว่าเกิดปัญญา หรือเรียกว่าเกิดทักษะที่เป็นการแสดงความชัดเจนในการเฝ้าดู

แต่พุทธธรรมจะไม่เรียกว่าเป็นทักษะ หรือเป็นความชำนาญธรรมดาทั่วไป เพราะก่อนที่มันจะเป็น จะเกิดวิปัสสนาญาณปรากฏเกิดขึ้นแบบแจ่มแจ้งแทงตลอด จะเหมือนได้แก้ววิเศษ จึงเรียกลักษณะเช่นนี้ว่า **"พระรัตนตรัย แก้วสารพัดนึก"** เพราะสามารถมาดูสิ่งต่างๆ ได้ตามความเป็นจริง แต่ต้องอาศัยการทำบ่อยๆ กระตุกตัวเองให้เกิดศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา

ต้องอาศัยการกระตุ้นตัวเองให้มีความขยันเยอะๆ เฝ้าดูมากๆ และมีการสังเกตอย่างละเอียด แล้วถอนตัวออกจากความเป็นอัตตาเพื่อมาอยู่กับปัจจุบันธรรม ถ้ามันไม่ดีพอ ก็ให้ทำอีก ให้ยกมือสร้างจังหวะหรือเดินทุกวัน เจ็ดวัน แปดวัน สิบวัน หรือกลับไปบ้าน ก็ให้ทำจนกระทั่งว่าจะเห็นอย่างที่พระพุทธเจ้าเห็น

พระพุทธองค์ตรัสว่า **"ทุกอย่างมันไม่มีอะไรจริง ๆ" มันจะเกิดปัญญาชนิดนี้ขึ้นมาในจิต ปัญญาที่เกิดขึ้นอย่างนี้ จะเป็นภาวะที่ไม่คับแคบ ไม่มีตัวตน ไม่ถือตัว ไม่เหมือนปัญญาทางโลก หรือปัญญาที่เกิดจากสมอง และที่เกิดจากความคิด**

เพราะปัญญาเหล่านี้ไม่มีความร้อนคือตบะเป็นเครื่องเผา ไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรส์ด้วยวิปัสสนาญาณ แต่ปัญญาทางธรรมนี้จะเกิดจากญาณทัสสนะ ถ้าปัญญาชนิดนี้เกิดขึ้นแล้ว จะทำให้เราหลุดพ้นไปจากความทุกข์ได้



## เหตุที่ทุกข์เกิดได้ เพราะไร้การเฝ้าดู

เหตุที่ความทุกข์เกิดได้ ก็เพราะเราดูมันไม่ละเอียด พอดูไม่ละเอียด เราก็คิดว่าสิ่งต่างๆ มันมี เหมือนกับไฟฉายของเรามีแสงสว่างน้อย สติเหมือนไฟฉายหรือดวงไฟ ปัญญาคือตาของเราที่มองตามออกไป แต่ต้องมีไฟฉายส่องนำถึงจะเห็น ถ้ามีไฟส่องก็จะดูออกว่าเป็นยังไง สิ่งสำคัญอยู่ที่ว่ามีไฟอยู่หรือไม่ เมื่อไม่มีไฟเราจึงต้องรีบมาชาร์จแบตเตอรี่ แม้ว่ามันไม่ติดก็ช่าง หมั่นขยันเข้าไว้ ก็ต้องชาร์จอยู่อย่างนั้นแหละ จะเข้าใจเหตุปัจจัยของมันเอง

ถามว่าชาร์จนานไหม? ก็ต้องปล่อยกระแสไฟนานพอสมควร การชาร์จก็คือการทำบ่อยๆ รู้อยู่บ่อยๆ เหมือนการตำพริก ก็ต้องตำบ่อยๆ ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ก็ต้องทำบ่อยๆ เฝ้าดูบ่อยๆ เมื่อทำบ่อยเข้า เดี๋ยวก็จะเห็นว่ามันเป็นยังไง จะมีปัญญาเกิดขึ้นและเห็นความจริงของสังขารอันเป็นร่างกายและความคิด

จะเห็นความจริงที่มันไม่เที่ยงโดยความเป็นอย่างนั้นของมันเพราะมันจะไม่เป็นอย่างที่เราอยากให้เป็น สิ่งที่เราอยากให้เป็นถือว่าเราสมมุติให้ทั้งหมดเลย สิ่งที่เกิดจากจิตของเรา เราสมมุติว่ามันเป็นมันมี แล้วเราก็วิ่งตามไปเรื่อยๆ คือเราวิ่งตามมันไป แต่มันจะไม่ได้วิ่งตามเรา ทั้งๆ ที่มันก็ไม่ได้มีอะไร แต่เรากลับคิดว่ามี

เพราะว่าเรามืดบอดจึงมองไม่เห็น เราจึงวิ่งตามมันไป คิดตามความคิดที่เกิดขึ้น วันนี้คิดถึงเรื่องนี้ พอเรื่องนี้จบก็คิดเรื่องใหม่อีก คือวิ่งตามสังขารแล้วก็ดับ ทั้งที่ความจริงมันไม่มีอะไร เพียงแต่เราไม่เห็นการดับแบบถาวรตามธรรมชาติที่มันเป็นไป

**ปัญหาก็คือเราหลงว่ามันมี จึงเข้าไปในความคิด และก็สร้างเรื่องขึ้นมาใหม่เรื่อย ๆ ดับเรื่องนี้แล้วก็เอาเรื่องนั้นมา ทำอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา** แต่ไปๆ มาๆ ก็ไม่มีอะไร หลายคนที่เขาเฝ้าดูบางครั้งจิตของเขาจะเบา เมื่อเฝ้าดูแล้วก็สามารถดับอารมณ์ที่เกิดขึ้นได้ไว ดับได้แล้วก็อยู่กับปัจจุบันได้ไว เดินไปเดินมาหรือทำอะไรเขาก็สามารถที่จะอยู่กับปัจจุบันและประคองจิตได้ไวและง่าย จิตก็จะตื่นตัว

อย่างโยมที่บอกว่าเมื่อตื่นมาแล้ว ก็ประคองตัวรู้ได้เลย พอลืมตาขึ้นมาก็เจอมันแล้ว และมันก็อยู่กับเรา ถ้าเป็นอย่างนี้ ก็ถือว่าใช้ได้ แต่เคยสังเกตไหมว่า หลายคนพอตื่นมา ก็วิ่งหาแปรงสีฟัน วิ่งหาสิ่งของต่างๆ เป็นการตื่นขึ้นมาแต่ไม่ได้จับตัวรู้ ถ้าตื่นขึ้นแล้วรู้จักกำหนดรู้ ก็คือการนิมนต์พระพุทธเจ้าเข้ามาอยู่ที่ใจของเรา พระพุทธเจ้าก็คือความรู้สึกตัว ความตื่นตัวตื่นใจ ตื่นจากหลับใหลในอวิชชา

## พุทธะเกิดขึ้นได้เสมอ หากมีความรู้สึกตัว

หากเรามีพุทธภาวะอยู่ในใจ หลังตื่นขึ้นมา ก็ชื่อว่าพึ่งพระพุทธเจ้าได้เลย จิตของเราจะมีญาณ เพราะไม่ได้เข้าไปในความคิด แต่คนส่วนมากเวลาตื่นขึ้นมาจะมีแต่ความงัวเงีย อย่าว่าแต่เจอพระพุทธเจ้าหรือตัวรู้เลย แม้แต่จะเจอตัวงัวเงียก็ยากลำบาก หรือเจอความเบื่อหน่ายอึดอัดก็ผ่านยาก เพราะเราไม่มีการกำหนด



รู้อารมณ์ที่เกิดขึ้น

ถ้าเราเป็นผู้ปฏิบัติธรรม ก็ต้องตระหนักรู้อยู่อย่างหนึ่งว่า ให้ทำประหนึ่งว่าเหมือนมีพระพุทธเจ้ากำลังมองเราอยู่ ถ้าคนไหนตั้งใจ ท่านก็จะเสด็จมาอยู่ด้วย แต่ถ้าคนไหนเหยาะๆ แหยะๆ ท่านก็ไม่มาอยู่ด้วย และพระพุทธเจ้าก็ดูออกด้วยว่า คนไหนมีมารยาหรือไม่มีมารยา

พระพุทธเจ้าก็คือตัวพุทธะที่อยู่ในตัวเรา คือตัวพุทธภาวะ คือตัวรู้ ตัวตื่น ตัวเบิกบานที่อยู่ในตัวเรา ดังที่ท่านตรัสไว้ว่า **"ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นตัวเอง ผู้ใดเห็นธรรม ผู้นั้นชื่อว่าเห็นเรา ผู้ใดไม่เห็นเรา ผู้นั้นไม่ชื่อว่าเห็นธรรม"**

เห็นธรรมก็คือเห็นสิ่งที่ปรากฏขึ้นในตัวเรา เห็นพุทธจิตที่ผ่องใสอยู่ภายใน เห็นการกระทำที่ปรากฏ เห็นความรัก ความชัง ความหงุดหงิด ความอึดอัดขัดเคือง ความพอใจ ความไม่พอใจ ความง่วงเหงา ความเบื่อหน่าย สิ่งเหล่านี้มันอยู่ในตัวเรา ดังนั้นเราจึงควรเฝ้าดูและรู้เท่าทัน

พอเราดูจริงๆ และจิตมีสมาธิหรือจิตเป็นกลางๆ เวลาดูปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น มันจะกวาดเรียบเลย จะรู้อย่างเท่าทันตามความเป็นจริง แต่ถ้าจิตไม่เป็นสมาธิก็จะมีอคติ มันจะมีความคิดที่ว่าใช่หรือไม่ใช่อยู่ด้วย จะยังมีความโลภ ความโกรธ และความหลงปรากฏอยู่ เพราะว่าการเห็นไม่ดีพอ ตัวเห็นตัวรู้ไม่พอ เพราะมันมีน้อยเกินไป

วิธีการเฝ้าดูเช่นนี้จะง่ายมาก หรือวิธีปฏิบัติธรรมด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวนี้ ถือว่าเป็นวิธีที่ง่ายและตรง ซึ่งมีระบบของการฝึกสติที่เข้าใจง่าย คือให้ฝึกได้ในทุกอิริยาบถ สามารถตรวจทานและประคองตัวรู้ได้ทุกขณะ

ในแต่ละวันให้ถามตัวเองดูว่าใจสงบมากไหม ? ตื่นขึ้นมาแล้วคิดอะไรบ้าง ? เพราะคนเราจะมีแต่ความหวังและความคิด จึงคิดว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นทุกข์ แต่ก็ไม่รู้หรอกว่ามันเป็นทุกข์อย่างไร เพราะไม่ได้รู้ตามความเป็นจริง การคิดเอาหรือคิดหานั้น สิ่งที่รู้จะไม่ใช่ความจริง จึงทำให้คนเราอยู่แต่กับความหวังและความคิดตลอดเวลา

บางทีก็หวังว่าโรคภัยไข้เจ็บที่มีในวันนี้จะหาย หวังว่าจะได้การงานที่ดีทำ หวังในเรื่องต่างๆ ไม่รู้จบ จิตจึงดิ้นไปอยู่กับความหวังนั้นๆ ทุกข์ก็จะปรากฏอยู่อย่างนั้น มีบ้างไหมในวันหนึ่งสักชั่วโมงที่ไม่ค่อยคิด ถือว่าเป็นอะไรที่ยากมากสำหรับคนทั่วไป แต่ถ้าเฝ้าดูเป็น จะเห็นนิวรณ์ถอนทัพกลับเรือน

มีบ้างไหมในชีวิตหนึ่งนี้ที่เกิดมา แล้วรู้จักเฝ้าตามดูจิตของตัวเอง ส่วนมากจะไม่มี เพราะวันหนึ่งเมื่อตื่นขึ้นมา ก็คิดแต่จะเอาจะเป็น คิดแต่ว่าจะขาดทุนหรือได้กำไร มีแต่ถูกหลอกด้วยสมมุติตลอดเวลา มีแต่มองว่าคนนี้เนื้อหนังดี รูปร่าง หน้าตา ผม ขน เล็บ ฟันดี ทุกอย่างจะมองเพื่อทำให้ตัวเองรู้สึกดีแบบโลกๆ

มันเป็นอาการของนิวรณ์ทั้งห้า ปฏิบัติได้ลึกซึ้งแค่ไหนก็คือการทำใจให้ไร้นิวรณธรรมนี้แหละ ซึ่งมันก็จะมีดีกรีอยู่หลายระดับ



ทั้งหยาบ กลาง ละเอียด โลภะ โทสะ โมหะ อนุสัย อาสวะ สังเกตดูให้ดีเมื่อจิตเราเข้มแข็ง นิวรณ์ถอนทัพไป ใจเราจะมีสมาธิสูงขึ้น หนักแน่นขึ้น จนกระทั่งชำระล้างใจได้หมดจด นิวรณ์ทุกระดับหายไป สิ่งที่สัมผัสได้ก็คืออนัตตาเท่านั้น

## สมาธิเพราะวิเวก หรือเพราะการเห็นแจ้ง

การที่เรามาอยู่ในวัดเฉยๆ ใหม่ๆสมาธิก็ดี เหตุที่เกิดสมาธิก็เพราะอาศัยความสงัดวิเวก อาศัยการไม่ได้ดู ไม่ได้เห็น ไม่ได้ยิน ไม่ได้ฟังอะไรจากใคร เราจึงมีสมาธิในระดับหนึ่ง แต่ก็ยังไม่ชื่อว่ามีปัญญาอันเป็นความรู้สึกตัวทั่วพร้อม

เราจะอาศัยแค่ความสงบวิเวกในระดับนี้ตลอดไปไม่ได้ เพราะอีกหน่อยมันก็จะเกิดปัญหา ซึ่งเกิดจากความที่กิเลสยังไม่หมดไปจากใจของเรา ก็จะทำให้เกิดความรัก ความชัง ความพอใจ ความไม่พอใจตามมาได้

บางทีปัญหาก็คือสิ่งที่เราเก็บไว้ในใจ เช่นอารมณ์กาม ทิฏฐิ อัตตา ความเชื่องมงาย ฯลฯ อารมณ์เหล่านี้จะออกมาจากจิตของเรา มันเป็นเหมือนสัญชาตญาณที่เราฝังเอาไว้ เหมือนเสือที่อยู่ข้างในที่คอยจ้องจะกระโดดออกมา ถ้าเราไม่มีสติเข้าไปสลายอัตตาตัวตนมันก็จะออกมาทำงานทันที

การปฏิบัติธรรมก็คือการเจริญสติ คือการทำความรู้สึกตัวทั่วพร้อมให้ตื่นโพลง ให้มันสว่างขึ้นไป เพื่อให้ตัวรู้เข้าไปสลาย

อัตตาที่มีอยู่ในจิตของเรา เราไม่ต้องไปทำอะไรมัน เพียงแค่ให้รู้สึกตัวเยอะๆ ประคองความรู้สึกตัวไปเรื่อยๆ ไม่ต้องไปยุ่งกับความคิด อดีต อนาคตแต่อย่างใด จนกระทั่งมีปีติคือมันเบาๆ โล่งๆ โปร่งๆ

บางคนปีติจะสูงมาก แต่บางคนก็จะมีน้อยๆ แต่ถ้าทำเยอะๆ เหมือนสูบลมรถ ด้วยการสูบให้มากขึ้นๆ รถก็จะวิ่งได้ดี แต่ถ้าลมมันแฟบ ไม่มีลมอยู่ในล้อรถ ไม่ว่าจะวิ่งบนถนนลาดยางก็เหมือนเดิม ถ้าเป็นการวิ่งไปในป่าก็ยิ่งลำบากเข้าไปอีก ดังนั้น เราจึงต้องมีตัวรู้มากๆ ด้วยการทำให้มันเยอะขึ้นๆ จิตจึงจะวิ่งอยู่ในอารมณ์กรรมฐานได้ดี

## สติรู้อยู่กับกาย
## เหมือนไม้ที่ค่อยๆ เริ่มผลิดอกออกผล

สติมากก็เหมือนกับต้นไม้ที่เป็นดอก ถ้ามากเข้าๆ เดี๋ยวมันก็เป็นผล ให้เราดูที่ช่อมะม่วงก็ได้ ช่อหนึ่งมีไม่รู้กี่ดอก ถึงแม้มันจะอยู่ด้วยกันเยอะๆ แต่จะติดจริงๆ ก็เพียงหนึ่งลูกเท่านั้น ความขยันก็เหมือนกัน เราต้องประคองให้รู้เยอะๆ ให้มีตัวรู้ที่ต่อเนื่องกันบ่อยๆ สุดท้ายมันก็จะไปเป็นหมากผล เป็นลูกเดียวอยู่ตรงปลายหรือตรงช่อโน่นแหละ

เหมือนกับการยกมือสร้างจังหวะ เวลาจะรู้แจ้ง มันจะอยู่ตรงที่จิตเท่านั้น อยู่อิริยาบถใดก็ได้ มือใดมือหนึ่ง ข้างใดข้างหนึ่งหรือขณะที่เดินก็ได้ จะอยู่ที่การยืน เดิน นั่ง นอน อย่างใดอย่างหนึ่ง มันต้องเป็นสักวัน เมื่อผสมไปเรื่อยๆ พอถึงตอนจะเป็นมัน



ก็จะเป็นของมันเอง แต่สำคัญว่าเราจะมีความอดทนเพียงพอไหม คือจะอดทนต่อความคิดของตัวเองได้ไหม

เพราะเมื่อมาอยู่ที่วัดแห่งนี้ คงไม่มีใครมาทำอะไรเราหรอก เพราะต่างคนต่างก็มาฝึกความรู้สึกตัว มาเฝ้าดูทุกข์ที่มันเข้ามาปรุงแต่งจิต ไม่ได้มาฝึกปล้ำกัน ไม่ได้ให้ใช้กำลังตบตีอะไร ไม่ได้มาฝึกเหาะเหินเดินอากาศ ฝึกฤทธิ์ฝึกเดชอะไร มีแต่ให้ใช้สติในการดูธรรมชาติของความคิด และอารมณ์ที่ปรากฏเกิดขึ้น

ให้ดูมันจนกระทั่งว่ามันดับได้ เหตุที่ต้องดูบ่อยๆ ก็เพราะว่าถ้าไม่ดู เราจะหลงเข้าไปในความคิด หลงเข้าไปในความปรุงแต่งและความอยาก เราจึงต้องดูมันบ่อยๆ คือดูอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา แม้จะซ้ำซากอย่างไรก็ต้องดู

ให้ดูว่าทำไมเราถึงชอบในตัวเราจัง ทำไมถึงชอบของยี่ห้อดังๆ แพงๆ ทำไมต้องมีแบรนด์ ทำไมต้องชอบกินอาหารดีๆ ทำไมต้องชอบเสื้อผ้าสวยๆ รองเท้าดีๆ ให้ดูว่าทำไมจิตของเราเป็นอย่างนั้น ทำไมมันอยู่เฉยๆ ไม่ได้ ทั้งที่จริงแล้ว มันก็ไม่ได้จำเป็นแต่อย่างใด จิตแบบนี้แหละที่มันเป็นทุกข์อยู่ในปัจจุบัน

ถ้ามีก็ขอให้มีอย่างธรรมดา ถ้ามีเงินก็คือมีเงิน แต่ก็รู้ว่ามีเงินก็คือจบ ให้รู้เฉยๆ ว่ามันมี ถ้าไม่มีก็ให้รู้ว่าไม่มี แต่ไม่ตีอกชกตัวว่าไม่มี ไม่ได้คิดว่าตัวเองจน ไม่ได้หลงว่าตัวเองรวย คือให้มันเป็นธรรมดาของมัน เราก็เพียงทำหน้าที่เฝ้าดูเฉยๆ

ฉะนั้น เราต้องทำหน้าที่ผู้เฝ้าดูเฉยๆ เห็นเฉยๆ ให้รู้ว่ามันเกิดขึ้นแล้วดับไปตามความเป็นจริง รวยหรือจนก็ให้รู้ว่าเป็นสิ่งที่

สมมุติขึ้นมา ไม่ว่าจะสูงต่ำ ดำขาว คนนั้นงาม คนนี้ขี้เหร่ ก็ให้ดูเฉยๆ ดูตรงที่ต้นตอของความคิด ไม่ใช่คิดแล้วถึงมาดู

เพราะที่จริงแล้ว มันก็เป็นธรรมชาติของมันอยู่อย่างนั้น มีเกิด แก่ เจ็บ และสลายไปเป็นธรรมดา แต่ถ้าเราไปคิดตาม เข้าไปสมมุติว่าอันนี้คือตัวกู ของกู เราก็จะเป็นทุกข์ เพราะจริงๆ แล้วมันก็เหมือนดอกไม้หรือสิ่งมีชีวิตทั่วไป พอแก่ได้ระดับหนึ่งเดี๋ยวก็ตาย ซึ่งเป็นธรรมดาของสรรพสิ่ง

ความคิดความอยากนี้ ถ้าเรามีสติกำหนดรู้ ถือว่าเป็นสิ่งที่ตายเร็วมากๆ อยากนิดเดียวก็ตายหรือดับแล้ว มันเกิดขึ้นมาแล้วก็ดับไวมาก แต่ถ้าไม่มีปัญญาที่จะเห็นมันเกิดและดับ ทุกอย่างที่เกิดขึ้นจะมีการปรุงแต่งให้มากขึ้นเรื่อยๆ ทั้งๆ ที่สิ่งนั้นไม่มีตัวตน คือมันประกอบกันขึ้นได้สักระยะหนึ่ง เดี๋ยวก็ดับไป ไม่มีอะไรที่ประกอบกันขึ้นแล้วไม่ดับไป

## นิพพานคือสิ่งเดียวที่ไม่เกิดไม่ดับ

แต่มีอยู่สิ่งหนึ่งที่ไม่มีการประกอบกันขึ้น ไม่มีการเกิดและไม่มีการดับ สิ่งนั้นก็คือ "นิพพาน" คือเป็นภาวะที่มีอยู่แบบนั้น ซึ่งภาวะเช่นนี้จะมีอยู่แล้วในคนทุกคน เราเกิดมายังไงก็มีแบบนั้น เพียงแต่ว่าเราจะเข้าถึงธรรมชาติอันนั้นได้หรือไม่เท่านั้นเอง

ธรรมชาติชนิดนี้ไม่มีเกิดและไม่มีดับ ไม่มีอะไรไปปรุงแต่งเราจะปรุงแต่งเอาอันนี้มาผสมอันนั้นแล้วให้เป็นนิพพาน มันจะไม่เป็น เพราะเป็นธรรมชาติที่อยู่เหนือการปรุงแต่ง คือสิ้นจบหมด



อวิชชา สิ้นเชื้อเหตุปัจจัยที่จะให้เกิดสุขเกิดทุกข์แล้ว เลยภาวะมรรคผล วิมุติหลุดพ้นเหตุปัจจัยไปแล้ว ส่วนสมาธิยังต้องปรุงแต่งอยู่ ต้องทำความรู้สึกตัว ต้องทำให้เกิดปัญญา เพื่อมาประคองตัวนี้ให้อยู่ได้ต่อเนื่อง

สติ สมาธิ ปัญญายังต้องมีปัจจัยปรุงแต่ง เพื่อประคองให้ตัวรู้อยู่ได้ แต่ศีล สมาธิ ปัญญานี้เป็นภาวะที่เป็นเหมือนสะพานหรือยานพาหนะที่พาจิตของเราเข้าไปรู้แจ้งเฉยๆ ให้จิตเข้าไปอยู่ในภาวะที่มันมีอย่างนั้น เพราะถ้าเรามัวหลงใหลกับสมมุติทางโลกมากเหมือนคนที่หลงเพลินกับการเก็บดอกไม้ คือกามราคะ เมากาย เมารูป คิดอยู่ในสมมุติของรูป ไม่แจ้งในสัจจะของรูป ก็จะติดบ่วงของตัณหาที่ฝากใส่ไว้ในรูปนี้

แทนที่จะเดินทางต่อไปให้ถึงเป้าหมาย ก็มัวเพลิดเพลินและคิดว่า ดอกไม้ริมทางนี้ช่างสวยงามเหลือเกิน อยากเด็ดดอกนั้นดอกนี้ไปเรื่อยๆ ชีวิตของเราก็เช่นกัน อยากเด็ดดอกลาภ ดอกยศ ดอกสรรเสริญ ดอกสุข ดอกที่ก่อเกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ถ้าเป็นอย่างนี้ ย่อมไม่สามารถเดินทางไปถึงเป้าหมายได้ เพราะมารย่อมรังควานคนที่ตามเห็นอารมณ์ว่างาม เหมือนผู้มัวหลงเพลินเก็บดอกไม้อยู่ คืนวันเวลามัจจุราชย่อมไม่เคยให้โอกาสใครผู้หลงเข้าไปในบ่วง สังสารวัฏย่อมหมุนปั่นสัตว์โลกผู้โง่เขลาแล้วๆ เล่าๆ เหมือนเครื่องปั่นผลไม้สลายรูปเดิมยังไงยังงั้น

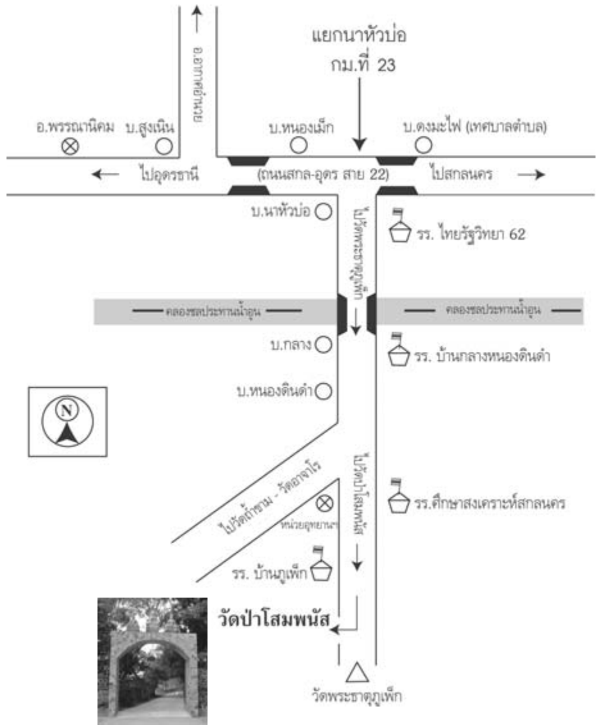


# ผู้สนใจ
# ปฏิบัติธรรม

**พระอาจารย์สุริยา มหาปัญโญ** หรือที่ญาติโยมผู้ปฏิบัติมักเรียกว่า **"หลวงตา"** เป็นเจ้าอาวาส**วัดป่าโสมพนัส จ.สกลนคร** ซึ่งเป็นวัดป่าที่เป็นศูนย์รวมจิตใจของชาวบ้านในแถบนั้น เป็นศูนย์ปฏิบัติธรรมที่มุ่งเน้นเรื่องการพัฒนาจิตให้หลุดพ้นจากความทุกข์ด้วยการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวตามแนวคำสอนของหลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ ซึ่งได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย เป็นที่พิสูจน์และยอมรับของนักปฏิบัติธรรมที่เป็นนักวิชาการ ครู อาจารย์ แพทย์ พยาบาล ข้าราชการ นักธุรกิจ และประชาชนทั่วไปว่าเป็นวิธีที่ลัดสั้นตรงสู่การรู้แจ้งในจิต โดยปราศจากพิธีรีตองใดๆ

ญาติธรรมทุกท่านที่สนใจร่วมปฏิบัติธรรม
เชิญที่ **วัดป่าโสมพนัส**
บ้านภูเพ็ก ต.นาหัวบ่อ อ.พรรณานิคม จ.สกลนคร ๔๗๑๓๐
**โทร.(๐๔๒) ๙๘๑-๐๐๐**
เวลาโทร.ที่สะดวกคือ ๐๖.๐๐ น., ๐๘.๓๐ น. และ ๒๐.๓๐ น.
หรือดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ **www.watsomphanas.com**

# แผนผังที่ตั้งวัดป่าโสมพนัส




- จากสกลนครขึ้นรถบัสสกล-อุดรที่ บขส. ลงแยกนาหัวบ่อ กม. ที่ 23 หรือจากสกลนคร ขึ้นรถสองแถวดงมะไฟถึงแยกนาหัวบ่อ
- ขึ้นสามล้อจากแยกนาหัวบ่อถึงวัด 8 กม./80 บาท
- จากอุดรธานี ลงแยกนาหัวบ่อ กม. ที่ 138 ต่อสามล้อจากแยกนาหัวบ่อ ถึงวัด ฯ



# วิธีการเจริญสติแบบเคลื่อนไหวในอิริยาบถนั่ง

**ตามแนวทาง**
**หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ**

หลวงพ่อเทียน จิตฺตสุโภ (พันธ์ อินทผิว) ได้ค้นพบวิธีการฝึกจิตให้เกิดความสะอาด สว่าง สงบ ตามหลักคำสอนของพระพุทธองค์ โดยอาศัยวิธีการที่เรียกว่า **"การเจริญสติแบบเคลื่อนไหว"** ซึ่งใจความหลักของการฝึกจิตแบบนี้คือ **"การดูกายเคลื่อนไหว และดูใจนึกคิด"** โดยมีสติเข้าไปกำหนดรู้การเคลื่อนไหวของมืออย่างสบายๆ ซึ่งไม่ใช่การเข้าไปกดข่มหรือเพ่งจ้อง เป็นแต่เพียงทำความรู้สึกตัวให้มากพอจนเป็นสมาธิ ทำให้สภาพจิตเกิดญาณเข้าไปรู้สัจธรรมความจริงของชีวิตตามธรรมชาติ

การเจริญสติแบบเคลื่อนไหวสามารถปฏิบัติได้ในทุกอิริยาบถและตลอดเวลา เช่น การยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยต่างๆ ส่วนในอิริยาบถนั่งนั้นจะนั่งท่าใดก็ได้ เช่น การนั่งพับเพียบ นั่งเหยียดขา นั่งขัดสมาธิ หรือนั่งเก้าอี้ แต่ในขณะที่ทำอยู่นั้นไม่ต้องหลับตา ซึ่งเรียกวิธีการดังกล่าวอีกอย่างว่า **"การสร้างจังหวะ"** มีอยู่ ๑๔ จังหวะ คือ



ท่าเตรียม
เอามือวางไว้ที่ขาทั้งสองข้าง...คว่ำไว้



๑. พลิกมือขวาตะแคงขึ้น...
ทำช้าๆ...ให้รู้สึก



๒. ยกมือขวาขึ้นครึ่งตัว...
ให้รู้สึก...มันหยุดก็ให้รู้สึก



๓. เอามือขวามาที่สะดือ...
ให้รู้สึก...



๔. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้น...
ให้รู้สึก



๕. ยกมือซ้ายขึ้นครึ่งตัว...
ให้รู้สึก



๖. เอามือซ้ายมาที่สะดือ...
ให้รู้สึก...



๗. เลื่อนมือขวาขึ้นที่หน้าอก...
ให้รู้สึก



๘. เอามือขวาออกตรงข้าง...
ให้รู้สึก



๙. ลดมือขวาลงที่ขาขวา
ตะแคงไว้...ให้รู้สึก



๑๐. คว่ำมือขวาลงที่ขาขวา...
ให้รู้สึก



๑๑. เลื่อนมือซ้ายขึ้นที่หน้าอก...
ให้รู้สึก



๑๒. เอามือซ้ายออกมาตรงข้าง...
ให้รู้สึก



๑๓. ลดมือซ้ายลงที่ขาซ้าย
ตะแคงไว้...ให้รู้สึก



๑๔. คว่ำมือซ้ายลงที่ขาซ้าย...
ให้รู้สึก

พอครบทุกจังหวะก็ให้ทำต่อไปเรื่อยๆ แบบเดิมและให้มีสติกำหนดรู้การเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา พยายามประคองตัวรู้ให้เป็นเสมือนลูกโซ่ที่เกี่ยวกันไปเรื่อยๆ อย่าให้ขาดตอน เมื่อเผลอคิดออกไปก็ให้กำหนดรู้กลับเข้ามา ทำความรู้สึกอยู่ที่มือที่เคลื่อนไหวดังเดิม จนเป็นความรู้สึกตัวที่แจ่มชัดเป็นมหาสติ ที่สามารถกำหนดรู้ทันอาการของกายที่เคลื่อนไหวและจิตที่นึกคิดตามความเป็นจริง กระทั่งเกิดเป็นความรู้แจ้งสัจธรรมภายในจิตขึ้นมา